

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**JÉSSICA CAROLINE DOS SANTOS**

**GRUPO VIVENCIAL DE SONHOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA COMO  
METODOLOGIA DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL**

**CURITIBA**  
**2017**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ**  
**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**  
**JÉSSICA CAROLINE DOS SANTOS**

**GRUPO VIVENCIAL DE SONHOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA COMO  
METODOLOGIA DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL**

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Psicologia, Departamento de Psicologia, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, como requisito para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Augusto Serbena

**CURITIBA**  
**2017**

**AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTE TRABALHO, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.**

Catalogação na publicação  
Biblioteca de Ciências Humanas e Educação - UFPR

Santos, Jéssica Caroline dos.

Grupo vivencial de sonhos na psicologia analítica como metodologia de trabalho em saúde mental. – Curitiba, 2017.

164 f.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Augusto Serbena

Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Setor de Educação da Universidade Federal do Paraná.

1. Psicologia junguiana. 2. Saúde mental. 3. Sonhos. I. Título.

CDD 150.1954



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
Setor CIÊNCIAS HUMANAS  
Programa de Pós Graduação em PSICOLOGIA  
Código CAPES: 40001016067P0

### TERMO DE APROVAÇÃO

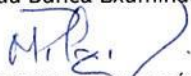
Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em PSICOLOGIA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Dissertação de Mestrado de **JESSICA CAROLINE DOS SANTOS**, intitulada: "**GRUPO VIVENCIAL DE SONHOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA COMO METODOLOGIA DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL.**", após terem inquirido a aluna e realizado a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO.

Curitiba, 24 de Março de 2017.



CARLOS AUGUSTO SERBENA

Presidente da Banca Examinadora (UFPR)



MARIBEL PELAEZ DÓRO

Avaliador Externo (UFPR)



LAURA VILLARES FREITAS

Avaliador Externo (USP)



JAIRO FERRANDIN

Avaliador Externo (UNIFAE)

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar agradeço a Deus pelo dom da vida que resultou na persistência e na sabedoria em buscar os caminhos da minha alma.

Em especial, ao meu orientador Dr Carlos Augusto Serbena que me acolheu com paciência e atenção, contribuindo de forma significativa com a ideia, estrutura do projeto, discussões e incentivos em relação à vida acadêmica.

Agradeço a minha família pela ausência nos últimos tempos em que estivesse disponível somente aos livros, leituras e produções textuais. O acolhimento, compreensão e carinho mostraram-se essenciais para que o sonho de realizar o mestrado fosse possível.

Agradeço aos amigos que contribuíram com a pesquisa, discutindo, sugerindo temas, corrigindo erros e proporcionando mais sentido ao meu trabalho.

Minha eterna gratidão ao professor Juliano Maluf Amui pela iniciação a Psicologia Analítica e a própria banca de avaliação Laura Villares de Freitas, Maribel Pelaez Dóro, Jussara Maria Weigert, Janowski, Jairo Ferrandin que me orientaram nesta caminhada.

Por fim, agradeço a todos que fizeram parte da minha trajetória pessoal e acadêmica e puderam compartilhar do meu sonho em realizar esta dissertação.

## **RESUMO**

**SANTOS, Jéssica Caroline. Grupo vivencial de sonhos na psicologia analítica como metodologia de trabalho em saúde mental. 2017. 164f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica – Orientação Analítica) Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2017.**

A presente dissertação realizou o desenvolvimento de um protocolo de trabalho com sonhos a ser aplicado em diversos contextos como na saúde mental. Para tanto, foi necessário avaliar e descrever a experiência dos participantes num grupo vivencial de sonhos na perspectiva da Psicologia Analítica. A interface entre os grupos de sonhos e a saúde mental retrata as demandas por novas metodologias que coloquem em prática as interlocuções da Psicologia e o processo de subjetividade. Deste modo, seguindo o método da pesquisa qualitativa, fenomenológica e da análise de conteúdo de Bardin, foram avaliadas as entrevistas iniciais, desligamento, e a dinâmica de funcionamento de um dos grupos de sonhos. A avaliação do protocolo inicial aos quais os participantes foram submetidos resultou na proposta de encontros fechados, entre 6 a 8 participantes, construção de regras de convivência, importância do setting terapêutico, escolha de técnicas de relaxamento e trabalho com sonhos de acordo com as características grupais. De modo geral, ser participante de um grupo proporcionou os seguintes resultados: acolhimento, expansão da consciência, abertura para um espaço terapêutico, construção de uma identidade grupal e transformadora. Assim, observa-se a necessidade do redirecionamento destas intervenções grupais ao campo da saúde mental, principalmente pelos resultados encontrados neste estudo e pela correlação com a tecnologia leve, que poderia abarcar inúmeras pessoas em sofrimento mental e possibilitar uma nova experiência de contato e transformação dos seus fenômenos psicológicos.

**Palavras Chaves:** Sonhos. Psicologia Analítica. Grupos Vivenciais. Saúde Mental.

## ABSTRACT

The present dissertation carried out the development of a work protocol with dreams, to be applied in several contexts such as mental health. Therefore, it was necessary to evaluate and describe the experience of the participants in an experiential group of dreams from the perspective of Analytical Psychology. The interface between dream groups and mental health demonstrates the demand for new methodologies that put into practice the interlocations of Psychology and the process of subjectivity. Thus, following the qualitative, phenomenological and content analysis method of Bardin, the initial interviews, quitting, and the dynamics of the functioning one of the dream groups were evaluated. The evaluation of the initial protocol, which the participants were submitted resulted in the proposal of closed meetings, between 6 to 8 participants, with a construction of rules for coexistence, importance of the therapeutic setting, choice of relaxation techniques and work with dreams according to group characteristics. In general, being a participant in a group provided the following results: refuge, expansion of consciousness, opening to a therapeutic space, building a group identity and transforming. Thus, it is necessary to redirect these group interventions to the field of mental health, mainly through the results found in this study and the correlation with light technology, which could surround countless people in mental suffering and enable a new experience of contact and transformation of their psychological phenomena.

Keywords: Dreams. Analytical Psychology. Experiential Groups. Mental health

## Sumário

<b>1. APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>8</b>
<b>2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....</b>	<b>12</b>
2.1 CAPÍTULO 1 - TRABALHO COM SONHOS EM SAÚDE MENTAL NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA <sup>1</sup> .....	12
2.1.1 INTRODUÇÃO .....	13
2.1.2 MÉTODO.....	20
2.1.3 RESULTADOS .....	20
2.1.4 DISCUSSÃO.....	29
2.1.5 CONCLUSÃO .....	34
2.1.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	36
2.2 CAPÍTULO 2 - GRUPO VIVENCIAL DE SONHOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA COMO METODOLOGIA DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL .....	40
2.2.1 INTRODUÇÃO .....	41
2.2.2. MÉTODO.....	46
2.2.3. RESULTADOS.....	46
2.2.4. DISCUSSÃO.....	51
2.2.5 CONCLUSÃO .....	61
2.2.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	64
<b>3. PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS .....</b>	<b>67</b>
3.1 Procedimentos para coleta dos dados dos participantes .....	68
3.2 Procedimentos para a coleta de dados do grupo.....	69
3.3 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DOS DADOS .....	71
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>76</b>
4.1 Perfil dos participantes .....	76
4.2 REFLEXÕES A PARTIR DO MATERIAL ANALISADO.....	78
4.2.1 Motivação para buscar um grupo de sonhos .....	79
4.2.2 Concepções da função dos sonhos no cotidiano.....	82
4.2.3 Expectativa para participação inicial.....	84
4.2. 4 Situações de conflitos ou problemas atuais .....	86
4.2.5 Sentimento de satisfação com a vida.....	89
4.2.6 Expectativa para o futuro .....	91
4.3 Avaliação da experiência no grupo vivencial.....	92
4.3.1 Análise da entrevista de finalização .....	92
4.3.2 Comparação entre as expectativas iniciais e finais.....	93



4.3.3 Facilidades e dificuldades encontradas na experiência grupal .....	96
4.4 Avaliação das técnicas de trabalho com sonhos .....	98
4.4.1 Avaliação do roteiro inicial dos grupos vivenciais.....	98
4.4.2 Roteiro inicial para realização do Grupo.....	99
4.4.3 Descrição dos encontros .....	101
- Encontro 01 .....	101
- Encontro 02.....	102
- Encontro 03.....	102
- Encontro 04.....	103
- Encontro 05.....	103
- Encontro 06.....	103
- Encontro 07 .....	104
- Encontro 08.....	104
- Encontro 09.....	105
- Encontro 10.....	105
- Encontro 11 .....	106
- Encontro 12.....	106
4.4.4 Considerações para alterações no roteiro inicial .....	107
4.4.5 Avaliação geral da participação no grupo .....	109
4.4.6 Experiência grupal.....	109
4.4.7 Experiência individual.....	111
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>113</b>
5.1 Desenvolvimento de protocolo de trabalho com sonhos .....	113
5.2 Característica da construção do grupo.....	113
5.2.1 Estabelecendo objetivos e critério de seleção dos participantes.....	113
5.2.2 Número de participantes.....	114
5.2.3 Frequência e estrutura dos encontros .....	114
5.2.4 Desenvolvimento do Setting terapêutico.....	115
5.2.4 Ausências .....	116
5.2.5 Coordenador e Co-terapeuta.....	116
5.2.6 Aquecimento .....	117
5.2.7 Desenvolvimento – técnica de trabalho com sonhos.....	118
5.2.8 Regras de convivência.....	119
5.3 Desenvolvimento do método vivencial .....	120

5.4. Desenvolvimento de roteiro para os encontros .....	121
5.5 Considerações da experiência com grupos vivenciais de sonhos.....	125
5.5.1 Desenvolvimento do ser terapeuta para grupos vivenciais.....	125
5.5.2 Trabalhando com as imagens oníricas.....	130
5.6 Sonhos e o trabalho com a energia psíquica.....	134
5.6.1 Grupos vivenciais de sonhos e interface com a saúde mental .....	136
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>140</b>
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>145</b>
<b>8. ANEXOS .....</b>	<b>154</b>
Anexo A – Convite para participação dos Grupos Vivenciais de Sonhos.....	154
Anexo B - Questionário sociodemográfico .....	155
Anexo C - Roteiro de entrevista inicial .....	156
Anexo D - Roteiro inicial para realização do grupo.....	157
Anexo E - Roteiro de entrevista de desligamento .....	159
Anexo F - Exemplo de sonho inicial .....	160
Anexo G - Exemplo de técnicas de relaxamento.....	161
Anexo H – Técnicas de trabalho com sonhos.....	162
Anexo I - Questões para reflexão no trabalho com sonhos .....	164

## 1. APRESENTAÇÃO

O interesse pela temática abordada neste estudo surgiu pelo apreço da pesquisadora e orientador em possibilitar uma pesquisa empírica, e ao mesmo tempo, um espaço de promoção de saúde psicológica destinada à comunidade em geral. Assim, baseada em leituras sobre grupos vivenciais de sonhos, saúde mental, terapia de grupo e a própria experiência clínica e pessoal dos pesquisadores quanto à temática dos sonhos, o objetivo principal foi desenvolver um protocolo de trabalho de grupo vivencial de sonhos a ser utilizado em diversos contextos.

Contrapondo uma ótica materialista e racionalista da sociedade extrovertida atual, essa pesquisa propôs atribuir um sentido a subjetividade expressada pela perspectiva onírica por meio das intervenções grupais. Assim, foi possível correlacionar o trabalho com grupos vivenciais e os objetivos da saúde mental. Essa interface prediz a estimulação e autonomia das pessoas, acolhimento, construção, reforço de vínculos e território. Deste modo, respondendo uma grande demanda de metodologias que ampliem o campo de trabalho em saúde mental, optou-se pelo trabalho grupal com as imagens oníricas como possibilidade de bem-estar psíquico e desenvolvimento pessoal. E esse trabalho é, segundo Jorge et al. (2011), interligado com a tecnologia leve, que preconiza a integralidade e a humanização do cuidado. Essa prática pode ser fundamentada no acolhimento, diálogo, vínculo, na corresponsabilidade e na escuta ativa entre profissional e usuário dos serviços de saúde.

Assim, o motivo pela escolha do estudo dos sonhos, diz respeito à correlação das imagens oníricas como uma porta de entrada, um ritual inicial para uma busca ao mundo interior. Além do mais, esses fenômenos psicológicos desde a antiguidade despertaram profundo interesse na humanidade quanto à elaboração dos seus conteúdos simbólicos, como exemplo, encontramos tentativas dessas interpretações em documentos bíblicos como o Antigo e Novo Testamento, na antiga Grécia, na epopeia suméria de Gilgamesh e nos tratados do Templo de Asclépios.

No entanto, o estudo aprofundado dos sonhos e seus significados ganhou destaque por meio da publicação do livro a Interpretação dos Sonhos de Freud (2001), originalmente publicado em 1900. Buscando compreender a simbologia presente nos sonhos, descrevendo um método de amplificação das imagens presentes e associando com a cultura, mitologia, contos de fada e religião, Jung propôs um método pautado na

finalidade do fenômeno. Exemplificando tamanha importância no contexto teórico e clínico, quase toda obra da Psicologia Analítica apresenta exemplos de sonhos associados à descrição de conceitos e ideias elementares de Jung, para quem está começando e para aprofundamento.

Neste contexto de estudos sobre grupos, sonhos e saúde, a presente pesquisa é um recorte do projeto mais amplo intitulado: Práticas de vivência e experiência com imagens oníricas no contexto de grupo e individual e a promoção de saúde, aprovada pelo Comitê de Ética sob o CAAE: 49205815.0.0000.0102 de 2015. O objetivo principal foi desenvolver um protocolo de trabalho com grupos vivenciais de sonhos a ser utilizado em diversos contextos. Para tanto, foi necessário avaliar e descrever a experiência dos participantes quanto o grupo vivencial de sonhos. Deste modo, sugerir a aplicação do protocolo no campo da saúde mental como: hospital dia, centros de atenção psicossocial (CAPS), hospital geral, ambulatórios de saúde mental, dentre outros. Essa correlação entre sonhos e saúde mental é decorrente do contexto histórico em que a Psicologia contribuiu de forma significativa com os objetivos deste campo, ao possibilitar um espaço de escuta e intervenção, promovido pela psicoterapia clássica e, por conseguinte, a análise de sonhos.

As intervenções com grupos vivenciais de sonhos foi uma perspectiva inusitada para a Universidade Federal do Paraná, algumas pesquisas neste contexto publicadas e analisadas, remeteram a autores das Universidades de São Paulo, destacando: Gallbach (2000), Freitas (2005a, 2005b, 2009, 2014), Mendes (2014) e Parisi (2012) dentre outros autores. Observa-se nestes estudos que o trabalho vivencial com sonhos na perspectiva analítica, possibilita o contato com o conteúdo oriundo da própria psique dos participantes. A intervenção sugerida, por meio de técnicas expressivas, fomenta uma alternativa para desenvolvimento pessoal e uma forma de lidar com os conteúdos que podem gerar sofrimento psíquico, promovendo a saúde mental dos participantes.

Primeiramente foi realizada uma pesquisa bibliográfica que compôs a estrutura teórica desse estudo, sendo apresentada por dois capítulos iniciais em formato de artigos, após isso, foram apresentados os resultados e discussão na forma dissertativa tradicional. Os artigos constituem elementos suficientes por si, apresentando uma estrutura completa para a fundamentação teórica. No primeiro, foi descrito uma análise teórica do trabalho com sonhos como possibilidade de intervenção em saúde mental. Considerou que a interface entre sonhos e saúde mental é pautada pela tecnologia leve em saúde. Desta forma, o entendimento do trabalho com sonhos é exposto de acordo

com o embasamento da Psicologia Analítica de Jung e a Arquetípica de Hillman e Patrícia Berry, que evidenciam a importância da ausência da interpretação e o foco na imagem e no simbolismo do processo onírico. Para ilustrar ações atuais neste contexto, foram expostos autores com experiência em saúde associado ao trabalho com sonhos.

No segundo capítulo, o objetivo foi descrever o conceito de grupos vivenciais, principais experiências já realizadas e discutir teoricamente os fundamentos do trabalho grupal baseado na teoria de grupos de Freitas (2005a, 2005b, 2014), Rogers (2009), Gallbach (2000), Yalom e Vinogradov (1992), Yalom e Leszcz (2006), Zimerman (2009), dentre outros autores. Neste capítulo são discutidas as características da formação do grupo vivencial, manejo e deste modo, sugerindo teoricamente e adaptando a realização de um protocolo orientativo a ser aplicado em vários contextos como a saúde mental.

Seguindo este processo, o presente estudo apresenta a metodologia da pesquisa, baseada no método fenomenológico de descrição da experiência e na análise de conteúdo de Bardin. Na etapa grupal, foi proposto um protocolo piloto de trabalho inicial, composto por 12 sessões, aberto a entrada de novos participantes. Em cada encontro era aplicado uma técnica de relaxamento para entrada no sonho e depois uma para expressão dos conteúdos oníricos, abertura para falar dessa vivência com compartilhamentos, amplificações, associações e sua finalização. A aplicação do protocolo e as entrevistas iniciais e após a finalização do grupo foram os principais instrumentos de coleta de dados que permitiram sua avaliação qualitativa.

A análise e a avaliação da experiência quanto à participação neste protocolo foram descritas pela experiência individual. Esta consistia na análise e transcrições das entrevistas pré-grupo, ou seja, antes da entrada no grupo vivencial. O processo grupal foi avaliado por meio da entrevista após a finalização e em relação aos documentos e discursos produzidos no próprio grupo. O resultado deste procedimento foi a descrição das categorias temáticas. Os discursos foram preservados com intuito de mostrar a essência da experiência e suas correlações com a Psicologia Analítica, processo grupal e saúde mental.

Os resultados dessa pesquisa mostraram o desenvolvimento de um novo protocolo de trabalho com grupos vivenciais e indicações para sua aplicação. Essas indicações foram descritas em formato de categorias temáticas que descreveram o perfil da população, motivação para participação do grupo, função dos sonhos, expectativas iniciais e finais, conflitos atuais, sugestões de melhora do processo grupal, tendo em

vista o protocolo existente. A discussão foi pautada nos resultados positivos e não efetivos da experiência do grupo. Feitas as considerações finais, o estudo é finalizado fechando as principais ideias aqui discutidas, sugerindo novas pesquisas na área, principalmente com o público que realiza tratamento nos espaços da saúde mental. As referências e os roteiros de perguntas e de condução do grupo encontram-se ao final do trabalho.

Assim, conforme Freitas (2005) e Brandão (1993) encontramos nos grupos vivenciais de sonhos a presença de Héstia. A representação simbólica dessa deusa grega é o fogo que ficava acesso nos lares dos gregos. Este fogo sagrado simbolizava a luz e a paz que deveria reinar nos lares gregos. Em síntese, o fogo que queima e consome é um símbolo de purificação e regeneração, mas o é igualmente de destruição. O fogo da deusa Héstia deveria ficar sempre acesso nos lares e nos templos. Então destinamos a Héstia nos grupos vivenciais a função de acolher os participantes, aquecer o inconsciente e estimular à produção imagética dando sentido aos sonhos e a subjetividade ali expressa.

## **2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

### **2.1 CAPÍTULO 1 - TRABALHO COM SONHOS EM SAÚDE MENTAL NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA ANALÍTICA<sup>1</sup>**

#### **DREAM WORK WITH IN MENTAL HEALTH FROM THE PERSPECTIVE OF ANALYTICAL PSYCHOLOGY<sup>1</sup>**

##### **RESUMO**

Este estudo visa apresentar, uma aproximação teórica, relacionada ao trabalho com sonhos na perspectiva da Psicologia Analítica, como possibilidade de intervenção em saúde mental. Essa interface retrata as diferentes interlocuções da Psicologia com o processo de subjetivação. Entretanto, observa-se que essa importante ferramenta é amplamente utilizada em tratamentos psicológicos de consultórios particulares, sem expressividade nos serviços de saúde mental. A análise conceitual foi realizada por meio de pesquisa via Internet, nas bases de dados: Scielo, Medline, Psycinfo, Lilacs, Redalyc, Pepsic e principais livros, utilizando os seguintes descritores: Sonhos, Saúde Mental e Psicologia Analítica. Os estudos encontrados mostraram resultados positivos sobre o trabalho com sonhos descritos como: expansão da consciência, redução de sintomas corporais e psicológicos, abertura para um espaço terapêutico e transformador e direcionamento ao processo de individuação. Desta forma, considerou-se a correlação do trabalho com sonhos na promoção de saúde mental, pelo viés da Tecnologia Leve, cujo objetivo é justamente tornar o sujeito autônomo e participativo em seu desenvolvimento psicológico, por meio da construção de relações interpessoais, pautada no acolhimento, vínculo e expressão dos conteúdos psíquicos. Essa investigação teórica permitiu o resgate à importância das técnicas que atuam com a subjetividade e fornecem sentido ao sofrimento mental. Deste modo, observa-se a necessidade do redirecionamento destas intervenções ao campo da saúde mental, principalmente pelos resultados encontrados neste estudo e pela correlação com a tecnologia leve, que poderia abarcar inúmeras pessoas em sofrimento mental e possibilitar uma nova experiência de contato e transformação dos seus fenômenos psicológicos.

Palavras Chaves: Sonhos. Saúde Mental. Psicologia Analítica.

##### **ABSTRACT**

This study is a theoretical approach related to the work with dreams from the perspective of Analytical Psychology, as a possibility to mental health intervention. This view reflects the different dialogues of psychology with the subjective process. However, it is observed that this important tool, which is widely used in psychological treatments of private practices, is expressionless in mental health services. The conceptual analysis was made through Internet research, in the databases: Scielo,

---

<sup>1</sup> Artigo submetido e aceito de acordo com as regras da revista Mental, publicação de saúde mental e subjetividade da UNIPAC

Medline, Psycinfo, Lilacs, Redalyc, Pepsic and main books using the following keywords: Dreams, Mental Health and Analytical Psychology. The found studies showed positive results of working with dreams described as expansion of consciousness, reduction of physical and psychological symptoms, opening to a therapeutic space, transforming and directing the process of individuation. So it was considered the correlation of the work with dreams in mental health promotion, based on the Light Technology, which objective is to make the subject autonomous and participatory in his psychological development, by building interpersonal relationships, based on the host, bonding and expression of psychic contents. This theoretical research allowed the rescue of the importance of the techniques that works with subjectivity and provides direction to mental suffering. Thus, there is the need to redirect these interventions to the field of mental health, particularly the results of this study and the correlation with light technology, which could reach many people in mental suffering and allow a new contact experience and transformation of his psychological phenomena.

Keywords: Dreams. Mental Health. Analytical Psychology.

### 2.1.1 INTRODUÇÃO

Os sonhos resgatam a subjetividade e os processos internos psicológicos, a interlocução com a saúde mental acontece ao possibilitar um espaço acolhedor, autônomo e reflexivo. Esse processo é justamente o que preza a tecnologia leve em saúde, proporcionado sentido ao sofrimento psíquico. Para tanto, é necessário à compreensão do histórico do trabalho com as imagens oníricas e da saúde mental.

No contexto geral, os sonhos são considerados fenômenos psicológicos, produção de imagens envoltas por afeto, emoções que acontecem principalmente durante o rebaixamento do nível de consciência e/ou no sono REM (*Rapid Eye Movement* ou Movimento Rápido do Olho). Este mecanismo estaria relacionado com equilíbrio psicológico e mental, devido o cérebro estar tão ou mais ativo do que em estado de vigília, embora não haja percepção consciente, e sim pré-consciente (Oliveira, 2001).

Desde a Antiguidade, seu significado e suas associações despertaram profundo interesse de muitas culturas, que os utilizavam como fundamentação para tomada de decisões e processo político orientativo. Segundo Santana (2005), acreditava-se que os sonhos eram fonte de mensagens divinas ou sobrenaturais enviadas pelos deuses e, sendo assim, podiam prever o futuro e indicar a cura para as doenças. Já na área da



saúde, sua perspectiva está direcionada ao processo psicoterápico como a sinalização de conflitos psíquicos e seus sintomas.

Contrapondo a ótica do homem moderno, preso ao racionalismo materialista e destituído do sentido dos sonhos, Sanford (2007, p.14) defende: –os sonhos têm sentido, mas sua realidade não é apreendida por nenhum dos sentidos de nosso corpo, mas por meio de um processo de análise e reflexão. Os sonhos mostram que o homem não é apenas razão ou dono da sua própria subjetividade. Apesar dos conteúdos estranhos e diferentes, eles possuem sentido, do mesmo modo que os delírios e outros sintomas presentes na doença mental. Esse sentido possibilita o resgate da integralidade e da subjetividade, nomeando o sofrimento.

Para a psicanálise freudiana, os sonhos são o acesso mais eficiente para o inconsciente, manifestando conteúdos latentes, ocultos e desejos reprimidos pela consciência. Essa repressão ocorre quando o indivíduo se sente em desacordo com os costumes, a cultura, a educação e a moral da sociedade vigente. Os sonhos seriam, dessa forma, mecanismos de compensação. Freud trabalhava com uma análise causal, ou seja, todos os elementos dos sonhos eram causados por experiências anteriores, desejos e traumas. Deste modo, os conteúdos oníricos seriam como uma válvula de escape para os desejos mais secretos, carregados por uma libido, que direcionam os indivíduos às suas questões psicológicas (Hall, 1992; Freud, 2001).

Na psicologia analítica, abordagem constituída pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung (1875–1961), busca-se compreender a experiência do sonhador com suas imagens oníricas. Segundo Jung (1972), esse processo remonta aos conteúdos dos complexos, que seriam núcleos de imagens e ideias, carregados por uma tonalidade emocional. Quando entram em ação, contribuem para determinados comportamentos e são marcados pelo afeto. Nem sempre esse mecanismo é consciente, neste caso, os complexos também participam da etiologia das psicopatologias. Deste modo, para o autor, os sonhos seriam manifestações por meio de imagens oníricas dos complexos, e sua análise contribuiu para o tratamento das doenças psicológicas.

Essa contribuição está relacionada à possibilidade de intervir nos conteúdos que foram manifestados pelos complexos. Conforme Jung (2013a) existem acontecimentos que marcam a vida, eles estão associados às experiências da infância, juventude,

religião, cultura e educação de onde originariam os complexos. Diante de uma determinada situação psíquica, os complexos podem emergir ao campo da consciência com acentuada carga emocional e ser incompatíveis com a atitude habitual, fazendo com que os indivíduos sejam direcionados a uma tensão psicológica e ao próprio sofrimento mental. O trabalho com sonhos permeia uma sensação de inserção e adaptação à realidade exterior.

A identificação unilateral e não equilibrada com os complexos seria a causa da neurose. Para Hall (1991) e Jung (2013a), a neurose consistiria na psique trabalhando contra si mesma, ou seja, a existência de uma crise psicológica por conta de um estado de desajustamento da personalidade. Nesse sentido, a neurose e os sofrimentos emocionais envolvem a perda catastrófica de significado, implicando um vazio que somente pode ser preenchido pelo conhecimento do mundo interior (Samuels, 2003).

-A eclosão de uma neurose tem um objetivo, a oportunidade de tornarmos-nos conscientes de quem realmente somos em oposição a quem pensamos ser (Sharp, 1991, p. 108). O sofrimento causado pelos sintomas da neurose pode evidenciar tentativas de auto cura e autoafirmação, pelos movimentos psicológicos exigidos.

As manifestações oníricas parecem compensar os sintomas causados pela neurose. De acordo com Hall (1991), elas os compensam em todos os estados de funcionamento psicológico. A função compensatória é apontada por Jung (2008) como regra básica do sistema psíquico, que busca sempre o equilíbrio, saindo de uma atitude unilateral da consciência e retificando a concepção do paciente. Segundo o teórico, o conceito é usado propositalmente, pois -consciente e inconsciente não se acham necessariamente em oposição, mas se complementam mutuamente, para formar uma totalidade: o si-mesmo (Jung, 1996, p. 53).

A análise dos sonhos significaria, desta forma, a compreensão dos símbolos presentes nas imagens oníricas para o melhor entendimento dos processos psicológicos que estão sendo manifestados. Atentar-se ao inconsciente é contrabalançar o campo da consciência e contrapor uma atitude racionalista em relação à constituição do homem.

A ampliação da consciência resultaria, então, no equilíbrio psíquico e direcionamento dos indivíduos ao processo da individuação. De acordo com Samuels (2003), a individuação torna a pessoa consciente no que tange a ela ser tanto um ser

humano único como, ao mesmo tempo, não mais que um homem ou uma mulher comum.

O tratamento das neuroses e psicoses, para além do trabalho com os sonhos, é encontrar o sentido e significado ao sofrimento vivenciado, aos delírios e às alucinações, proporcionando alívio para os pacientes. Para Samuels (2003), Jung discordava da ênfase sobre pesquisas anatômicas da doença mental e voltava sua atenção, em lugar disso, para o conteúdo psíquico desses indivíduos.

Se no campo dos sonhos, por meio dos estudos de Jung, houve desenvolvimento linear, resgatando seu sentido e os simbolismos da psique, a trajetória da saúde mental foi marcada pelo tratamento tradicional e puramente psiquiátrico, o qual desconsiderava o sentido e, em consequência, não abordava o sofrimento dos doentes mentais. O local do tratamento, o “manicômio”, era visto como produtor de angústia e terror psicológico (Amarante, 2007).

Para ilustrar esse caminho percorrido, o Ministério da Saúde lançou uma cartilha sobre a memória da loucura e Reforma Psiquiátrica, destacando sua trajetória na Grécia antiga, em que se acreditava que os loucos possuíam poderes divinos. Já na Idade Média, os loucos eram associados ao demônio e vistos como entes possuídos e, por isso, passavam seus dias acorrentados e expostos ao frio e à fome ou, em casos extremos, queimados em fogueiras como hereges (Frayze-Pereira, 1985; Brasil, 2009).

Essa forma de tratamento estendeu-se até o século XVIII, pois nesta época ainda não se falava em doença mental, e, como sempre, o descuido com as pessoas acometidas de transtornos mentais persistia. Todos que apresentavam um comportamento diferente, sobretudo quando agitados e agressivos, eram considerados loucos, e a sociedade, preocupada apenas com a sua segurança, permanecia com a mesma conduta: jogava os loucos em prisões, que lá ficavam à espera da morte ao lado de outros excluídos (Amarante, 2007; Brasil, 2009). É importante ressaltar que nestas prisões, os chamados “hospícios”, os doentes mentais ficavam juntamente recolhidos com outros marginalizados e alienados da sociedade, sem nenhum tratamento psíquico.

Naquela época, segundo Frayze-Pereira (1985), a doença mental era tida como condição orgânica, lesão de natureza anatômica ou algum distúrbio fisiológico, não

havendo espaço para o médico trabalhar com os aspectos subjetivos do seu paciente. Para exemplificar o enfoque biológico, os pacientes eram submetidos a terapias como: eletrochoque (ainda usado, nos dias atuais, em casos graves com laudo da equipe médica), malarioterapia (contaminação do paciente com o protozoário da malária na tentativa de criar distúrbios), insulinoaterapia (coma diabético provocado por injeção de insulina) e utilização de cardiazol (droga para provocar convulsões).

A visão da saúde mental prevalecia como médica e positivista. De acordo com Amarante (2007), havia um imperativo terapêutico perante a figura clássica do psiquiatra, e o autor criticava a alienação provocada pelo tratamento. Embora Jung tivesse a formação clássica da psiquiatria e atuasse neste campo, ele acreditava que existia sentido nos delírios psicóticos mais graves, recorrendo ao mito e outras narrativas fantásticas, em função da similaridade do modo de expressão mitológica e dos conteúdos dos pacientes esquizofrênicos. Seus conceitos surgem a partir das similaridades encontradas entre um e outro. Conteúdos manifestos nas imagens oníricas e passíveis de análise durante tratamento psíquico (Barcellos, 1991).

Nise da Silveira (1905-1999), representante da reforma psiquiátrica e que inspirou-se no trabalho de Jung, realizou importantes contribuições por meio do seu trabalho com pacientes no antigo modelo asilar. Para Melo (2009), Nise opôs-se aos métodos tradicionais de tratamento psiquiátrico, buscando intervir mediante a arteterapia como forma de expressão dos conteúdos do inconsciente, expressão de sentimentos, emoções e contato com a subjetividade, resultando, em 1952, no Museu de Imagens do Inconsciente, em que obras artísticas feitas pelos pacientes foram expostas ao mundo e publicadas no livro *Imagens do inconsciente*, um trabalho significativo e inovador para a promoção em saúde mental.

No decorrer dessa trajetória, a reforma da saúde mental no Brasil teve como marco histórico a Lei n.º 10.216 (Paulo Delgado), aprovada em abril de 2001, que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial existente (Brasil, 2001). Para Puchivailo et al. (2013), o direcionamento dado por essa lei é uma atenção em saúde mental preferencialmente comunitária, com equipamentos territorializados, seguindo a lógica do Sistema Único de Saúde (SUS).

Desejava-se que a medicina se reportasse à sociedade para além das questões referentes às causas das doenças e ao modo curativo, possibilitando, nesse sentido, a articulação com a promoção da saúde. Com a criação da Organização Mundial da Saúde (OMS), definiu-se um novo campo de reflexão acerca da questão (Maciel, 2012). O objetivo dos partidários da reforma psiquiátrica era transformar o quadro da saúde mental em uma nova realidade, que tivesse como lema –Cuidar, sim, excluir, não|| (Brasil, 2009).

Com essa proposta, segundo Puchivailo et al. (2013), diversos serviços e equipamentos foram implantados visando ao atendimento substitutivo ao hospital psiquiátrico: os centros de atenção psicossocial (CAPS), os serviços residenciais terapêuticos (SRT), os centros de convivência e cultura, os ambulatórios de saúde mental eleitos de atenção integral em CAPS especializados.

Por meio das ações de luta pela superação do modelo asilar de tratamento psiquiátrico e de toda a violência dele advinda, novas formas sociais e políticas de lidar com a loucura foram iniciadas (Paula, 2008). As ações artístico-culturais destacaram-se entre elas, ao possibilitar que os próprios sujeitos falassem de suas experiências, do seu sofrimento, de suas formas de estar e ver o mundo. Essas ações reforçam a autonomia, a subjetividade e a expressão perante a sociedade desses indivíduos que, anteriormente à reforma psiquiátrica, não tinham voz. Trata-se de uma mudança de paradigma, de perspectiva e de atitude (Almeida, Coelho & Perez, 1999; Paula, 2008).

Com essa mudança do paradigma em saúde mental, diversos autores (Almeida et al., 1999; Paula, 2008; Puchivallo, Silva & Holanda, 2013) passaram a defender a perspectiva de reabilitação psicossocial e de reintegração do sujeito ao seu contexto familiar, social e econômico. Começaram a sugerir também a ideia de –território||, contextualizando o resgate da subjetividade conforme o pensamento de filósofos e psiquiatras de diversas linhas fenomenológicas. Grande representante desse pensamento e reformador do sistema de saúde italiano foi o psiquiatra Franco Basaglia (1924–1980) (Amarante, 1994).

Uma importante reflexão foi lançada: O ser humano, precisa ser apreendido em sua totalidade e analisado em toda a sua complexidade (Melo, 2009). Essa totalidade necessitaria ultrapassar o campo da consciência, do racionalismo vigente. Neste

momento, as psicodinâmicas são incluídas, como abordagens que trabalham com o inconsciente que buscam a atuar na subjetividade.

Com a ampliação de novas metodologias de intervenção em saúde mental, as técnicas expressivas ganharam corpo em que conteúdos presentes na psique ganham forma e vida. Neste processo, destacam-se os conteúdos do inconsciente em formato simbólico que preenchem os sonhos dos indivíduos, e podem revelar importantes aspectos psicológicos a serem trabalhados. Apesar de ser um elemento importante na psicoterapia, uma fonte de equilíbrio psíquico e uma forma de autoconhecimento o trabalho com os sonhos está restrito principalmente ao atendimento individual no campo da psicoterapia clínica tradicional. O modelo da psicoterapia tradicional, isto é, um trabalho individual e de longa duração mostra-se inadequado para o atendimento na saúde pública (Achcar & Bastos, 1994). Esta necessita de novas formas de tratamento que ampliem o acesso da população aos benefícios do tratamento psicoterapêutico.

Neste contexto, surge o desenvolvimento das tecnologias leves de tratamento de saúde. As tecnologias estão divididas em leves, leve-duras e duras. As leve-duras dizem respeito aos saberes bem estruturados, como a clínica médica, a epidemiologia e a clínica psicanalítica; e as duras são compostas por equipamentos tecnológicos do tipo máquina, normas e estruturas organizacionais (Gonçalves, 1986). Segundo Jorge et al. (2011), na prática cotidiana dos serviços de saúde se deve priorizar a tecnologia leve, ou seja, relações interpessoais, como a produção de vínculos, autonomização e acolhimento, como instrumento para atingir a integralidade e a humanização do cuidado na promoção de saúde mental. Essa prática pode ser fundamentada na corresponsabilidade e na escuta ativa entre profissional e usuário dos serviços de saúde.

As intervenções em saúde mental precisam promover novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e os modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças. Isso significa acreditar que a vida pode ser percebida, experimentada e vivida de várias formas (Brasil, 2013). Embora não existam estudos que descrevam a correlação da importância do sonho e a saúde mental, principalmente no tocante da perspectiva da tecnologia leve, verifica-se que os objetivos descritos, como promoção do bem-estar, prevenção, tratamento e reabilitação de pessoas afetadas pelos transtornos mentais, são totalmente utilizados quando se trabalham as imagens oníricas dos pacientes.

Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar teoricamente a pertinência e a possibilidade de aplicação dos sonhos na saúde mental como forma de tecnologia leve, partindo da perspectiva da psicologia analítica.

### **2.1.2 MÉTODO**

Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema para verificar produção científica existente (Raupp & Beuren, 2003). Foram acessadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), PsycINFO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc) e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), tendo como descritores: sonhos, saúde mental e psicologia analítica no período de 1920 a 2015. Após esse levantamento, foram acessadas obras de Jung e dessa abordagem, fazendo uma análise bibliográfica e relacionando os sonhos, as formas de trabalho e o tratamento em saúde mental pela perspectiva da tecnologia leve.

### **2.1.3 RESULTADOS**

Na pesquisa em bases de dados foram encontrados 19.700 documentos nacionais e internacionais. Em função da polissemia da palavra sonho, excluíram-se artigos que utilizavam a palavra como sinônimo para expectativas futuras. Do mesmo modo, aplicou-se a regra ao conceito saúde mental usado de forma generalizada e à palavra analítica descontextualizada da psicologia Junguiana. Em relação aos artigos usados para delimitar teoricamente o tema, apenas cinco faziam referência aos sonhos ou a manifestações simbólicas, sendo possível correlacioná-los com a saúde mental, como: Fillus e Janowski (2013), Tavares (2010), Sant'Anna (1996), Freitas (2005) e Silveira (2013). Isso demonstra a pouca produção na área e a necessidade de iniciar uma reflexão sobre o tema.

Uma revisão bibliográfica realizada por Palagini e Rosenlicht (2011), descreveu alguns achados importantes sobre o sono, sonhos e saúde mental. Para os autores, os sonhos em pacientes com transtornos de humor ou ansiedade podem direcionar os cuidados clínicos. A lembrança dos sonhos, a intensidade e o conteúdo dos sonhos podem refletir a psicopatologia dessas doenças. No entanto, a doença aparece em ambos

os sentidos: a doença psiquiátrica pode levar a perturbação do sonho e sono; assim como o sonho pode ser prognóstico de tais patologias.

Ainda neste estudo, Palagini e Rosenlicht (2011), referem que as perturbações do sono foram então estudadas como estados emocionais patológicos: os distúrbios do sono são, portanto, comumente considerados fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, distúrbios do humor. Os estados emocionais patológicos podem levar ao distúrbio do sono, e vice-versa.

No campo dos sonhos e saúde, Sant'Anna (1996) realizou um estudo em que associou o adoecimento causado pela síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS) enquanto fenômeno simbólico por meio da análise e do registro de sonhos. Os achados evidenciaram que o adoecimento enquanto fenômeno simbólico pode estar inserido em um movimento de reestruturação amplo da personalidade e da conscientização. As pessoas acometidas pela doença descreveram-na como um símbolo para a readaptação ao estilo de vida anteriormente adotado.

Na mesma direção, para compreender como os sonhos podem apontar para presença de sintomas, Silveira (2013), realizou uma análise dos sonhos de uma paciente com doença autoimune. Os resultados deste trabalho permitiram que a paciente ampliasse a sua consciência, sobre suas questões psicológicas, cada sessão com sonhos a ajudou compreender seu comportamento e refletir sobre principais mudanças necessárias.

De acordo com Palagini e Rosenlicht (2011), os estudos de sonhos de pessoas em depressão, psicose, transtornos de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, tem sido estudo em pesquisas internacionais. Os resultados mostraram que o sonho tem implicações prognósticas. A ocorrência e o conteúdo de sonhos no pós-trauma fazem parte da fenomenologia das desordens clínicas e podem estar relacionada à sua gravidade. Desta forma, chama a atenção para um acompanhamento do conteúdo como forma de mensurar o impacto psicológico.

No universo onírico infantil, Fillus e Janowski (2013), investigaram a manifestações dos sonhos expressos em relatos e em desenhos, identificando a presença de padrões de comportamento, ou seja, arquétipos, como o do herói. Representado pelo



símbolo da força e da virilidade, o herói luta diante dos desafios da primeira etapa da vida dos indivíduos para libertar-se do mundo materno e direciona tais indivíduos para a adaptação ao mundo externo.

No campo da saúde mental, focado em trabalhar com sonhos na atenção psicossocial, Mendes (2014), aplicou a metodologia de grupos vivenciais de sonhos em um hospital dia. Os resultados encontrados foram descritos em níveis individuais e grupais. No primeiro, verificaram-se a saída do isolamento pessoal, a melhora com relação à perspectiva de vida e a inspiração para a retomada de um projeto de vida pós-crise. No segundo, notou-se que: as questões individuais podem ter ressonância nas questões coletivas, o sonho do outro pode ser meu e cada sonho tem um sentido de acordo com a história pessoal, e existem sonhos coletivos, os quais falam da crise independentemente do sonhador, mas também do momento em que cada paciente se encontra.

Do mesmo modo, Tavares (2010), também relata uma experiência de atendimento psicoterapêutico Junguiano em grupo em uma unidade básica de saúde. O autor observou nos participantes: mais definição e integração da imagem corporal dos sujeitos e dos grupos; redução ou eliminação dos sintomas corporais inicialmente apresentados; maior abertura ao contato social e à interação corporal por parte dos pacientes, bem como resgate da capacidade laborativa e do potencial criativo dos mesmos.

Os resultados de tais investigações mostram que o trabalho com sonhos na saúde mental é promissor e que há a necessidade de adequá-lo ao contexto da saúde pública, pois a expressividade das imagens oníricas possibilita dar sentido às narrativas e às vivências dos participantes. Nessa visão, a metodologia utilizada por Tavares (2010), o trabalho com grupos, permite ampliar o acesso aos indivíduos. Para Freitas (2005), os grupos vivenciais de sonhos são favorecedores da perspectiva de alteridade e acolhimento, na medida em que cada participante tem neles a oportunidade de se afirmar e de ser confirmado pelos outros, isto é, de se expressar e de refletir, num campo interacional fértil.

### 2.1.3.1 Interpretação e trabalho com os sonhos

O processo de trabalho com os sonhos remonta-nos ao histórico da Antiguidade. Os sonhos, desde sempre, tiveram sua importância e seu sentido, de acordo com Santos (2013), tanto no nível individual quanto no coletivo, e as interpretações tinham até mesmo caráter terapêutico, evidenciando exemplos no antigo e no novo testamento, na Grécia Antiga, na epopeia suméria de Gilgamesh, entre outros, nos quais a interpretação do sonho poderia interferir no modo de condução da vida desperta das culturas citadas.

O propósito de intervenção na psicologia analítica, segundo Sharp (1991), se refere à possibilidade de correlacionar os sonhos com a situação atual da dinâmica da psíquica por meio de uma linguagem simbólica, do ponto de vista do inconsciente. Dessa maneira, as imagens contidas no sonho são vistas como representações simbólicas de elementos da personalidade do próprio sonhador, ao contrário da psicanálise, que trabalhava com os aspectos latentes.

Os sonhos são processos psíquicos vitais que parecem orientar o ego consciente para uma atitude adaptada e madura frente às adversidades da vida (Franz, 1988), pois eles, de forma metafórica e por imagens, –nos mostram em que aspectos estamos enganados e nos alertam a respeito de perigos, predizem eventos futuros, aludem ao sentido mais profundo da nossa vida e nos propiciam *insights* reveladores! (Franz, 1988, p. 24).

O material onírico foi amplamente estudado pela perspectiva clínica. Os símbolos presentes nas imagens oníricas eram interpretados durante o tratamento dos pacientes. Para Jung (2008), a análise dos sonhos é indispensável no tratamento clínico e o confere uma função de importância psíquica equivalente à expansão da consciência. A explicação deste processo é descrita por Kaplan-Williams (1993); Jung (2008) e Kast (2013), ao defender a existência no interior da psique de um centro regulador e integrador que mostra, através dos sonhos, problemas da vida que devem ser resolvidos, e traz questionamentos ao sonhador, mas não determina caminhos fixos a seguir, abre potencialidades para a vida.

Neste sentido, os sonhos direcionam ao processo de individuação, uma conscientização das mudanças necessárias e a inclinação para tornar-se único, diferenciado, alcançando uma singularidade profunda por meio do contato com o Self –

centro da personalidade (Sanford, 2007). A personalidade consciente poderia crescer e expandir continuamente para desenvolvimento das potencialidades até então desconhecidas (Samuels, 2003). Esse processo se dá pelo contato com a totalidade, que proporciona o autoconhecimento, levando a estabelecer contato com o inconsciente, integrando aspectos renegados pela personalidade e com o contexto cultural.

Se acaso a consciência no desenvolvimento, parecer bloqueada, a análise dos sonhos torna-se apropriada. Afinal, se a consciência não puder ajudar, será necessário o acesso ao inconsciente. A necessidade de dirigir essa pergunta ao inconsciente é de tal forma devastadora que existem casos em que o tratamento chega mais ou menos a um impasse, sendo mantido em compasso de espera até que os sonhos comecem a ocorrer (Fierz, 1991).

Ao analisar a funcionalidade desse mecanismo, revelam-se ganhos importantes à saúde mental dos indivíduos, por contrabalancear a racionalidade do pensamento verbal com o pensamento em imagens, fantástico, metafórico, mais próximo da lógica dos mitos do que da lógica cartesiana (Gallbach, 2014). O potencial criativo também advém dos sonhos, e as imagens por eles representadas, o atentar para esses conteúdos, podem criar condições para modificar várias situações cotidianas e psicológicas (KAST, 2010). Esse processo é o retorno à subjetividade não abordada pelos métodos positivistas e o direcionamento do olhar ao sintoma para além do corpo, mas como potencial de criatividade e busca de significado do sofrimento vivenciado.

### **2.1.3.2 Possibilidade de trabalho com Sonhos**

Na Psicologia Analítica existem métodos específicos de trabalhar o significado e a compreensão das imagens oníricas, destacando-se a clássica interpretação, amplificação e o contato com a imagem. Em relação ao modelo clássico da interpretação, analisa-se o conteúdo ao nível do sujeito, em que as imagens do sonho podem ser vistas como representações simbólicas, personificações da própria personalidade do sonhador, de maneira que haja um diálogo entre o ego onírico e os diferentes cenários internos. Já no nível de objeto, os personagens podem ser considerados como representações do mundo externo, permitindo que se conheça o cotidiano do sonhador bem como suas projeções (Jung, 1971; Catta-Preta, 2009).

Jung geralmente trabalhava com a interpretação no nível do sujeito, relacionando as imagens a pessoas e situações do mundo interior, e discutindo os significados com seus pacientes em terapia. A existência de uma linguagem simbólica nos sonhos é defendida por Jung (2008), o que explicaria da melhor maneira possível aquilo que a compreensão consciente não consegue realizar. Em vista disso, atentar-se aos sonhos confere ao sujeito mais consciência de si e da percepção das mensagens enviadas pelo inconsciente (Jung, 1993).

Para além da interpretação, Jung desenvolveu seu principal método de trabalho: a amplificação, descrita como o pensar que flui por imagens, por comparações e por analogias em torno de um tema central, ou seja, conteúdos das ciências humanas e da história dos símbolos (mitologia, religião, arte etc.), buscando um sentido e um significado mais essencial ao sonhador, resultando na produção de um conhecimento novo e significativo (Penna, 2014). Durante sua experiência clínica, Jung (2009) observou a existência de dois tipos de sonho mais comuns. O primeiro refere-se a conteúdos pessoais, e o segundo possui caráter coletivo, evocando imagens predominantemente mitológicas, lendárias ou arcaicas em geral. Para explicar esse tipo de sonho, é necessário considerar o método da amplificação e o simbolismo histórico e arcaico.

Em relação às formas de trabalho da amplificação e ao contato com a imagem, destaca-se a psicologia arquetípica de James Hillman (2013). Para o autor, o sonho é o propósito que se adentra na alma, proporcionando as seguintes reflexões: o que o sonho está querendo dizer, para onde está sendo direcionado meu destino ou meu processo de individuação? Esses são questionamentos que colocam o sonhador em contato com a qualidade de suas imagens oníricas. Nesse processo, Hillman afirma que o sonho fala por imagens e que estas podem ser trabalhadas via imaginação, por conta do preenchimento de papéis arquetípicos, ou seja, como máscaras referindo-se a uma pessoa arquetípica em forma humana. O enfoque é possibilitar que o sujeito consiga entrar em contato com suas imagens e vivenciar a experiência daquele contexto onírico, podendo ampliar as experiências arquetípicas.

Para Berry (2014), ao trabalhar uma imagem onírica e colocá-la em palavras, pode-se vivificá-la ou realçá-la. Esse processo significa reviver pela imaginação a imagem e atentar-se a cada detalhe. Porém, ao mesmo tempo, esse movimento

sobrecarrega e informa as imagens com todos os problemas da linguagem. Problema de buscar a coerência ao descrever o sonho. A imagem não tem antes nem depois. Não há sequência lógica. Quando lapsos verbais ou narrativos ocorrem ao contarmos os sonhos, nós os preenchemos, contribuímos com aquilo que faria sentido para o significado da narrativa, mas não necessariamente para o significado imagético (Berry, 2014). Nesse sentido, apenas o trabalho da interpretação clássica reduziria a experiência do processo de sonhar em palavras ou conceitos, e o objetivo maior é o entendimento do fenômeno onírico em si.

Na clínica individual, a interpretação e a amplificação dos sonhos são amplamente utilizadas como formas de contato com as imagens oníricas. Outros modos de expressar o conteúdo trazido pelos sonhos são relatados por Johnson (1986), por meio de pinturas, artes, desenho em caixa de areia — também descrito como *sandplay* — e a técnica do psicodrama. Em algumas situações, o sonho pode ser vivenciado e continuado por imaginação guiada ou ativa e por técnicas de meditação, entretanto, com a expansão de metodologias para o campo da saúde mental, observa-se a necessidade de intervenções com foco grupal que atendam à necessidade dos serviços de saúde coletiva dos inúmeros indivíduos em sofrimento.

Dessa forma, grupos em saúde são alternativas para a inserção na saúde mental. Segundo Freitas (2005), o trabalho vivencial com sonhos na perspectiva analítica possibilita o contato com o conteúdo oriundo da própria psique dos participantes. A intervenção sugerida, por meio de técnicas expressivas, oportuniza uma alternativa para o desenvolvimento pessoal e uma forma de lidar com os conteúdos que podem gerar sofrimento psíquico, promovendo a saúde mental dos participantes.

Alguns aspectos são relevantes para a manutenção do grupo. Conforme Yalom e Leszcz (2006), o principal deles é a satisfação dos participantes. Os autores apontam quatro fatores que favorecem para tal: 1) crença de que o grupo satisfaz às necessidades pessoais; 2) satisfação com o relacionamento com os membros do grupo; 3) satisfação da própria participação no grupo; 4) satisfação da participação no grupo perante o mundo externo.

Independentemente do método de trabalho para compreender as vivências oníricas, o benefício subjetivo do processo de trabalho com os sonhos é descrito

claramente por Whitmont e Perera (1995), como proporcionar um extraordinário senso de estar contido em uma matriz constante, sustentadora e orientadora, que supre o sonhador a partir de uma fonte incessante de imagens com conteúdo significativo e esclarecedor sobre aspectos psicológicos a serem trabalhados pelo sonhador. Assim, o sonho ajuda a esclarecer e ensinar, e também ajuda a criar uma confiança básica e um ego seguro o suficiente para ser capaz de responder a mutáveis mensagens. Em vários momentos, os sonhos dão apoio a todos os aspectos do desenvolvimento psicológico proporcionando um direcionamento a busca do equilíbrio mental.

### **2.1.3.3 Dinâmica dos sonhos e símbolos na Psicologia Analítica**

A formação clássica de Jung pela psiquiatria não o cristalizou para desenvolver uma teoria psicológica que validasse as experiências subjetivas dos seus pacientes, ressaltando os fenômenos psicológicos. Essa leitura pode ser associada aos objetivos do campo da saúde mental.

Segundo Jung (2009), experiência onírica é psicologicamente significativa aos sujeitos, quando estes são convidados a realizar o contato com as imagens que contém o sonho. De acordo com Berry (2014), o sonho é algo em e por si mesmo, é um produto imaginal em si, apesar do que fazemos ou do que não fazemos com ele, ele é uma imagem. Nesse sentido, Hillman (1992) retrata que é no sonho que o sonhador atua como uma imagem entre outras e onde legitimamente pode se ver que o sonhador está na imagem em vez de a imagem estar no sonhador. Sendo, conforme o autor, sustentadas na imaginação, essas imagens significam dados básicos da vida psíquica, modos privilegiados de acesso ao conhecimento da alma. O trabalho com os sonhos, para Hillman (2013), é autorreflexivo, imaginal e profundo, um retorno ao fenômeno que está sendo sonhado de fato, experimentado em relação às múltiplas possibilidades de significado.

As imagens dos sonhos pertencem à experiência da imaginação, afirma Berry (2014), e essas imagens não são reflexos de objetos externos, mas imagens internas. A autora defende um importante cuidado com a redução da imagem; o foco é ficar na imagem e trabalhar a inter-relação existente com o sonhador.

O trabalho com as imagens é o enfoque no símbolo. Segundo Jung (2008), o símbolo é sempre um produto de natureza complexa, irracional, pois se compõe de

dados de todas as funções psíquicas, sendo a melhor explicação para algo desconhecido, mas carregado de significado. A carga de pressentimento e de significado contida no símbolo afeta tanto o pensamento quanto o sentimento, e a plasticidade que lhe é peculiar (Jung, 1921/2008, p.447). Neste sentido, Durand (1988), aponta que o símbolo está associado ao fantasiar e aos processos imaginativos reunindo em si mesmo aspectos contraditórios da experiência (união dos opostos) e mobilizando a consciência na direção de possibilidades de significado.

A presença deste rico material simbólico nos sonhos pode direcionar a processos importantes na vida psicológica destes indivíduos, apontando para transformações que sugerem ocorrer justamente quando as pessoas vivenciam o contato com os símbolos das imagens oníricas. Para Kast (2013), esse processo do simbolizar significa descobrir o lado oculto na situação concreta. O cotidiano concreto sempre revela também um lado enigmático, que sempre tem a ver conosco. A autora defende que um símbolo que nos envolvemos ativamente pode despertar uma paleta de experiências psíquicas, desde lembranças até expectativas, mas apenas se entrarmos em contato com ele emocionalmente. Justificando a importância do vivenciar o contato com essas imagens oníricas.

Diante deste trabalho simbólico, ressalta-se que os sonhos também apontam para a constelação da possibilidade da existência de um desequilíbrio psicológico. Tal distúrbio é entendido por Kast (2013) como uma modificação nesse sistema auto-organizado, que engloba o corpo, a psique e o entorno dos indivíduos. A doença é uma parte do ser humano e pode se manifestar tanto no nível psíquico como no físico, social e espiritual. A representatividade desse processo acontece pela experiência de símbolos em imagens oníricas, fantasias, imagens poéticas, contos de fadas, mitos, artes. Os símbolos podem aparecer e ser representados de modo bastante espontâneo na psique. Os sonhos manifestariam essa dinâmica simbólica para análise, resultando no melhor entendimento do processo vivenciado.

Os estudos sobre sonhos na psicologia analítica podem contribuir diretamente para o progresso dos direitos dos indivíduos acometidos por doença mental, que passam a ser ouvidos e inseridos na sociedade. As formas de atuação são: a psicoterapia individual e em grupo, que se mostram técnicas fundamentais para oportunizar,

primeiramente, um espaço de escuta e intervenção, promovendo, por conseguinte, a saúde mental desses indivíduos.

## **2.1.4 DISCUSSÃO**

### **2.1.4.1 Convergências do trabalho com sonhos na saúde mental**

O interesse sobre o estudo e a compreensão das imagens oníricas nos remonta a antiguidade, entretanto, o desenvolvimento das pesquisas sobre o sono e sonhos começaram a ser feitas depois da Segunda Guerra Mundial (Sanford, 2007). Para Sanford (2007), essas pesquisas revelaram que as pessoas sonham durante uma hora e meia em cada oito horas de sono durante o sono REM. O sujeito é despertado e, em geral, capaz de contar o que estava sonhando. Os indivíduos, quando privados desse tipo de sono, demonstram ansiedade, irritabilidade e dificuldade de concentração. Além do aspecto biológico, as obras de Freud e Jung mostraram o significado psicológico das imagens e dos conteúdos oníricos. Nesse sentido, segundo Jung (2013) e Kast (2010), a emergência do símbolo nas imagens oníricas remete o indivíduo às suas questões psíquicas, pois os sintomas de uma doença psíquica são ao mesmo tempo uma tentativa de cura e símbolos daquilo que se quer curado (Santos, 2013).

A compreensão da representatividade da doença como símbolo foi explorada pela teoria de Jung (2013a). O autor propõe uma natureza psicogênica da doença mental, que seria a causa essencial dessa doença, ou a condição da qual ela irrompe, de natureza psíquica. Pode ser um choque psíquico, um conflito desgastante, uma adaptação psíquica errônea, ou uma ilusão fatal, embora em alguns casos ocorra a associação com causas orgânicas, simbolizada nas imagens oníricas. Dóro et al. (2004) retratam que a sobrecarga de tensões, emoções e desgostos sobre o indivíduo pode despertar-lhe a atenção somente quando o corpo se torna sinalizador da manifestação patológica, conteúdo que pode manifestar-se também por meio do universo onírico.

Os sonhos podem refletir etiologia de um paciente, segundo Khodarahimi (2009), como necessidades, o prognóstico da doença e desfecho na psicoterapia. Os sonhos significam instrumentos para o diagnóstico, investigação e tratamento de distúrbios mentais.



De acordo com Palagini e Rosenlicht (2011) os sonhos parecem refletir no humor dos pacientes, segundo a revisão sistemática que realizaram, estudos mostram que humor deprimido pela manhã pode estar relacionado a conteúdos dos sonhos. Os autores descreveram que na mania os sonhos tendem a apresentar temas bizarros e improváveis quando comparado com os conteúdos negativos de pacientes deprimidos. Deste modo, o sonho parece retratar características das doenças apresentadas pelos sonhadores.

A correlação dos sonhos como mecanismos de tratamento dos distúrbios mentais são discutidos no estudo de Santos (2013), justificados pelo processo do indivíduo levar em consideração o seu mundo interior simbólico e perceber a vida psíquica preñe de significados, reconhecendo, assim, o sentido de seus sintomas. O processo que desencadeia uma doença pode ser o mesmo que desencadeia sua cura, desde que levado a sério. O autor acredita que não há medicamento que restabeleça as funções psíquicas de forma saudável, embora muitos tratamentos necessitem da medicação psiquiátrica.

Esse delineamento preventivo com enfoque no sujeito em sofrimento e no restabelecimento das funções psíquicas é um dos objetivos da atenção integral em saúde mental, considerando o impacto da doença mental nas situações de saúde e autonomia das pessoas e nos fatores determinantes e condicionantes de saúde das coletividades (Brasil, 2013). O mecanismo ocorre pela integração dos conteúdos do inconsciente para a consciência, podendo ocorrer o esperado equilíbrio psíquico, conforme o estudo representado por Dóro et al. (2004), ao sugerir que uma das soluções para amenizar a interferência negativa decorrente das interferências da coletividade é apreender quais pensamentos, atitudes e emoções propiciam comportamentos doentios e/ou saudáveis, sendo a autorreflexão dos processos mentais uma abertura à possibilidade da conscientização da identidade simbólica do corpo.

Esse arcabouço de conteúdos é trabalhado por meio da aplicação de algumas técnicas em consonância com os métodos especificados anteriormente. Além da interação compartilhada e dialogada, o sonhador pode achar úteis várias técnicas imaginativas: meditar sobre as imagens do sonho, dramatizá-las de acordo com a Gestalt ou com o psicodrama, dialogar com as figuras do sonho e outras imaginações ativas — todos são modos de viver com o sonho para se abrir para seus significados (Whitmont & Perera, 1995).

Independentemente do sofrimento psíquico vivenciado pelo sonhador, a expressão dos conteúdos oriundos dos sonhos, segundo Whitmont e Perera (1995), contribui com o processo psicoterapêutico de alívio da sintomática. Nesse caminho, o trabalho promovido por Nise da Silveira com pessoas portadoras de doença mental de propor a expressão dos conteúdos do inconsciente por meio da arte terapia e o próprio trabalho com sonhos estão de acordo com as diretrizes de saúde mental (Melo, 2009). Essas diretrizes direcionam as intervenções em saúde mental à promoção de novas possibilidades de modificar e qualificar as condições e os modos de vida, orientando-se pela produção de vida e de saúde e não se restringindo à cura de doenças ou sintomas (Brasil, 2013). Então, este é o objetivo do trabalho com o contato com imagens oníricas: promover reflexões, mudanças psicológicas, e não focar somente na doença vivenciada pelos indivíduos.

#### **2.1.4.2 Trabalho com os sonhos e as tecnologias leves em saúde**

Por meio deste trabalho com imagens oníricas, desenvolvido por Jung e pós Junguianos é possível correlacionar à tecnologia leve em saúde mental com o processo de trabalho com sonhos. Essa tecnologia de acordo com Jorge et al, (2011) deve-se priorizar como principal instrumento a integralidade e a humanização do cuidado dos indivíduos em sofrimento psíquico. Essa tecnologia é descrita por meio da prática de acolhimento, diálogo, no vínculo, na corresponsabilidade e na escuta ativa entre profissional e usuário dos serviços de saúde.

O acolhimento produzido pela tecnologia leve, segundo o autor, funciona como um dispositivo capaz de (re) estruturar o cuidado integral em saúde mental, transpondo os conceitos de patologia e de diagnóstico da doença mental e ressaltando a subjetividade e a singularidade de cada indivíduo que é atendido. Outro fator importante é apontado por Whitmont e Perera (1995), que acreditam que todo sonho revela informações sobre o processo psicológico, a dinâmica física e o processo espiritual do sonhador, evoca questões de relação projetadas do passado, problemáticas do presente e emergentes, possibilitando uma reflexão a respeito do processo de vínculo constituído com o terapeuta e o cenário a desenvolver para a continuidade de uma relação de cuidado.

O contato com as imagens psíquicas possibilita a experiência qualitativa de analisar esses sintomas oriundos do desequilíbrio psicológico vivenciados rotineiramente pelos indivíduos. Os sintomas, segundo Kreinheder (1993), podem provocar uma mudança que facilita e impulsiona o processo de cura, desde que o sujeito se implique e tome para si a experiência de forma integral, aceitando a dor, o medo e as fantasias e imagens que acompanham este processo.

O próprio Jung (2006), em sua biografia, defende que ao adoecer percebeu positivamente a repercussão que a sua doença lhe proporcionou: a aceitação do seu ser e das condições da sua existência.

No entanto, muitos serviços que trabalham com saúde mental, podem impedir o desenvolvimento desse potencial criativo por meio da medicalização excessiva ou de tratamento focado na doença e não nos indivíduos. Para tanto se faz essencial à abertura de espaços em saúde mental para ouvir o sonho em seu sentido narrativo e dramático que consolidaria práticas efetivas voltadas as pessoas e suas particularidades, pois podemos aproveitar o potencial criativo e organizativo das imagens absorvendo seu significado e tentando compreendê-las. Desta forma este processo ajuda a refletir e a constituir um equilíbrio mental (Sanford, 2007).

Por consequência, as imagens que vemos nos sonhos trazem uma ajuda incalculável, segundo Sanford (2007), –apressando as pessoas a trabalhar uma questão que pode estar a pressionando psicologicamente, enquanto não compreendermos nossa própria situação psicológica ou enquanto não conseguirmos entendê-la, ficamos expostos a uma ansiedade enervante (Sanford, 2007 p. 43). Neste sentido, o autor conclui que o trabalho com sonhos contribui para que novos significados psicológicos possam ser pensados, fortalecendo as intervenções com foco na saúde mental.

Deve-se salientar que não há sonhos bons ou ruins, ambos podem ser trabalhados (Whitmont & Perera, 1995), pois, quando o sonhador pode assimilar a intenção do sonho e adaptar-se à perspectiva do self orientador, essa adaptação ao fundamento existencial resulta na sensação de bem-estar.

Uma maneira de ampliar o acesso ao trabalho com sonhos é a constituição de grupos vivenciais, porque eles se mostram essenciais na interlocução com a saúde

mental. Seguindo os objetivos da tecnologia leve, a ideia é constituir um espaço de escuta acolhedora que incentive os participantes a buscar sua autonomia e proporcione sentido ao sofrimento.

De acordo com Yalom e Leszcz (2006), o grupo teria um coordenador com a função de facilitar os processos grupais, em relação ao número de participantes, gênero e estilo pessoal, sugerem um equilíbrio, ou seja, grupos com sete a oito pessoas (podendo variar de cinco a dez), com números iguais (se possível) de homens e mulheres, com estilos que se equilibrem de forma heterogênea – se um grupo tiver dois homens muito passivos seria interessante adicionar outros dois mais ativos. Os autores defendem a coesão grupal, ou seja, que os participantes tenham o sentimento de pertencimento, que são valorizados, aceitos e amparados pelos outros membros. É importante que o coordenador trabalhe com grupo focando também nos aspectos individuais, projeções são inevitáveis, porém, o grupo não pode estar focado nos aspectos externos e estritamente particulares de cada um dos participantes, mas na dinâmica do sonho.

Esse cuidado é abordado por Gallbach (2014), a autora descreve sobre a metodologia dos grupos de vivência de sonhos, na qual é preciso deixar que o significado se revele ao próprio sonhador, sendo o coordenador apenas o facilitador desse método. Assim, recomendam-se grupos de sonhos abertos, vivenciais, não interpretativos, para não reduzir o contato com as imagens e aumentar o potencial criativo de tal processo. Técnicas expressivas e narrativas podem ser utilizadas para ilustrar a experiência com os sonhos.

O trabalho com sonhos destacado anteriormente é focado na subjetividade, na atenção integral e na produção de autonomia, buscando em cada indivíduo o seu próprio potencial criativo para análise, reflexão e desenvolvimento de suas questões pessoais. O método está de acordo com o objetivo de trabalhar a tecnologia leve em saúde mental e com as diretrizes do Ministério da Saúde. O trabalho com sonhos possibilita a construção de relações francas, confiantes e viáveis em todas as áreas.

Desta forma, os resultados das pesquisas evidenciam a correlação positiva entre o trabalho com sonhos na saúde mental pela perspectiva da tecnologia leve. No entanto, esse processo ainda está restrito aos consultórios particulares, e os usuários dos CAPS e

de outros serviços especializados em saúde mental não conseguem acessá-lo com mais facilidade. A intervenção também precisaria considerar o trabalho grupal para atender à grande demanda atual de metodologias que ampliam o campo de trabalho em saúde mental, como modo de intervenção para o bem-estar psíquico e a possibilidade de desenvolvimento pessoal dos usuários desses serviços.

### **2.1.5 CONCLUSÃO**

Por décadas, o atendimento ao doente mental estava diretamente direcionado a análise de sinais e sintomas e na tentativa da cura do adoecimento, negligenciando o sofrimento daqueles indivíduos lotados em hospitais psiquiátricos. Por meio da Reforma Psiquiátrica no Brasil e no mundo foi possível uma mudança no tratamento, buscando compreender e reintegrar as pessoas portadoras de doença mental dentro do seu contexto social, intelectual e familiar. O trabalho com a tecnologia leve em saúde mental propõe que o usuário que busca atendimento nos Centros de Atendimento psicossociais (CAPS) ou outros serviços especializados seja considerado sujeito autônomo e participativo, por meio da construção de relações interpessoais, pautada no acolhimento, vínculo, corresponsabilização e resolubilidade do cuidado e do sofrimento apresentado.

Concomitantemente a esse processo, pode-se correlacionar o desenvolvimento do trabalho com sonhos na psicologia analítica com a intervenção em tecnologia leve, por se tratar de um processo autorreflexivo, profundo e que busca a autonomia dos indivíduos perante suas questões psicológicas. Os sonhadores são envolvidos pelo vínculo do processo psicoterapêutico, e por meio do contato com as imagens nos sonhos é possível direcioná-los para o cuidado com a subjetividade, com os símbolos e os sintomas que podem estar vivenciando. A atenção a esse recurso riquíssimo da psique seria capaz de promover a saúde mental da população em geral. Como observado em vários estudos que usaram como metodologia o trabalho com sonhos, foi possível a produção de autoconhecimento e a diminuição de sintomas corporais e psicológicos.

Para além do autoconhecimento, reflexão este método onírico pode facilitar os indivíduos no processo da individuação. Segundo Samuels (2003), os atributos enfatizados são: (1) o desenvolvimento da personalidade; (2) pressupõe e inclui relacionamentos coletivos isto é, não ocorre em um estado de isolamento; (3) a

individação envolve um grau de oposição a normas sociais que não têm uma validade absoluta. Embora essa experiência onírica seja psicologicamente importante, os autores Whitmont e Perera (2005) apontam para a resistência e a alienação dos indivíduos em relação ao trabalho com os sonhos, dificultando o contato com seu próprio potencial, com sua totalidade e realidade. Essa alienação do sentido individual da vida pode ser profunda a ponto de bloquear ou prejudicar a percepção da transformação e do desenvolvimento dos sonhadores.

Essa crítica aponta para a necessidade da expansão do trabalho com sonhos para além dos limites dos consultórios clínicos, englobando hospitais e grupos terapêuticos, conforme o processo terapêutico do CAPS e a atenção psicossocial especializada. Dessa forma, ao analisarmos os benefícios do trabalho com sonhos, foi possível enquadrar o sentido ao sofrimento nos pressupostos da promoção em saúde mental.

### 2.1.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Achcar, R., Duran, A. P. & Bastos, A. V. B. (1994) *Psicólogo brasileiro: práticas emergentes e desafios para a formação*. São Paulo: Casa do psicólogo.

Almeida Filho, N., Coelho, M. T. Á. & Peres, M. F. T. (1999). O conceito de saúde mental. **Revista USP**, 43, 100-125.

Amarante, P. (1994) Uma aventura no manicômio: A trajetória de Franco Basaglia. *História Ciências Saúde-manguinhos*, 1, 61-77.

Amarante, P. (2007). **Saúde mental e atenção psicossocial**. São Paulo: FIOCRUZ.

Barcellos, Gustavo. (1991). **Jung**. São Paulo: Ed. Ática.

Berry, P. (2014). **Corpo Sútil de Eco: Contribuições para a Psicologia Arquetípica**. Petrópolis: Vozes.

Brasil. (2009). **Memória da loucura**: apostila de monitoria. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 04 maio, 2016, em <[http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria\\_da\\_Loucura.pdf](http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria_da_Loucura.pdf)>.

Brasil. (2013). **Cadernos de Atenção Básica – Saúde Mental**. Nº 34. Recuperado em 04 maio, 2016, em [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs).

Catta-Preta, M. V. (2009) **Sonhos e insônia: o uso de imagens oníricas como instrumento terapêutico no auxílio ao tratamento de indivíduos insones**. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Durand, G. (1998). **A imaginação simbólica**. São Paulo: Cultrix.

Fierz, H. K. (1991). **Psiquiatria Junguiana**. São Paulo: Paulus.

Fillus, M. A. & Janowski, J. M. W. (2013). Aspectos do arquétipo do herói expressos no universo onírico infantil: Uma experiência em pesquisa com crianças. **Psicol. Argum.** 31(75), 645-652.

Franz, M. (1988). **O caminho dos sonhos**. São Paulo: Cultrix.

Frayze-Pereira, J. A. (1985). **O que é loucura**. São Paulo: Brasiliense.

Freitas, L. V. (2005). Grupos vivenciais sob uma perspectiva Junguiana. **Psicologia USP**, 16(3), 45-69. Recuperado em 05 fevereiro, 2016, em <http://www.scielo.br/pdf/pusp/v16n3/v16n3a04>.

Freud, S. (2001). **A interpretação dos sonhos**: edição comemorativa de 100 anos. Digitaliza Conteúdo.

Gallbach, M. R.(2000). **Aprendendo com os sonhos**. São Paulo: Paulus.

Gonçalves, R. B. M. (1986). **Tecnologia e organização social das práticas de saúde: características tecnológicas do processo de trabalho na rede estadual de centros de saúde de São Paulo**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina, São Paulo, SP, Brasil.

Hall, J. (1992). **A experiência Junguiana**: análise e individuação. São Paulo: Cultrix.

Hillman, J. (1992). **Psicologia arquetípica**. Petrópolis: Vozes.

Hillman, J. (2013). **O sonho e o mundo das trevas**. Petrópolis: Vozes.

Johnson, R. (1986). **Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth**. New York: Harper & Row.

Jorge, M. S. B, Pinto, D. M, Quinderé, P. H. D, Pinto, A. G. A, Sousa, F. S. P & Cavalcante, C. M. (2001). Promoção da Saúde Mental - Tecnologias do Cuidado: vínculo, acolhimento, co-responsabilização e autonomia. **Ciênc. saúde coletiva**, 16,7. Recuperado em 15 maio, 2016, em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_pdf&pid=S1413-81232011000800005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1413-81232011000800005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt).

Jung, C. G. (2009). **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. VIII/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (1972). **Fundamentos da Psicologia Analítica**. Petrópolis: Vozes, 1972.

Jung, C. G. (1993). **Civilização em transição**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1974).

Jung, C. G., Jaffe, A. (2006). **Memórias, sonhos, reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. (Obra original publicada em 1961).

Jung, C. G. (2008). **Ab-reação, análise dos sonhos, transferência**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. XVI/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2013). **Psicogênese Das Doenças Mentais**. Petrópolis: Vozes. V. III. (Obra original publicada em 1971).

Kaplan-Williams, S. (1993). **Elementos em Sonhoterapia**. Rio de Janeiro: Ediouro.



Kast, V. (2013). **A Dinâmica dos Símbolos** - Fundamentos da psicoterapia Junguiana. Petrópolis: Vozes.

Kreinheder, A. (1993). **Conversando com a doença**. São Paulo: Grupo Editorial Summus.

Khodarahimi, S. (2009). Dreams in Jungian psychology: The use of dreams as an instrument for research, diagnosis and treatment of social phobia. **Malaysian Journal of Medical Sciences**, 16 (4), 42-49. Disponível em <http://www.bioline.org.br/request?mj09032>.

Lei 10.216 de 6 de abril de 2001. (2001). Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental). Brasília: Senado Federal, 2001. Recuperado em 29 outubro, 2015, em <[http://www.ccs.saude.gov.br/saude\\_mental/legis/legis1.asp](http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/legis/legis1.asp)>.

Maciel, S. C. (2012). Reforma psiquiátrica no Brasil: algumas reflexões/Psychiatric reform in Brazil: a few reflections. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, 4(8), 73-82.

Melo, W. (2009). Nise da Silveira e o campo da Saúde Mental (1944-1952): contribuições, embates e transformações. **Mnemosine**, 5, 2, 30-52.

Mendes, D. C. (2014). Começando a sonhar: trabalhando os sonhos em grupo no hospital dia de saúde mental. In: Faria, L. D., Freitas, L. V., & Gallbach, M. R. (Org.). *Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro*. São Paulo: Paulus.

Oliveira, M. A. D. (2001). **Neurofisiologia do comportamento**. Canoas: ULBRA.

Paula, K. V. S. (2008). A questão da saúde mental e atenção psicossocial: considerações acerca do debate em torno de conceitos e direitos. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, 18, 4, 836-840. Recuperado em <http://www.scielo.br/pdf/physis/v18n4/v18n4a14.pdf>.

Dóro, M. P. et al. (2004). O câncer e sua representação simbólica. **Psicologia: ciência e profissão**, 24, 2, 120-133. Recuperado em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v24n2/v24n2a13.pdf>.

Penna, E. (2014). **Processamento simbólico-arquetípico**: Pesquisa em psicologia analítica. São Paulo: EDUC.

Puchivailo, M. C., Silva, G. B. & Holanda, A. F. (2013). A reforma na saúde mental no Brasil e suas vinculações com o pensamento fenomenológico. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 19, 2, 230-239. Recuperado em 15 maio, 2015, em <http://www.redalyc.org/pdf/3577/357735519012.pdf>.

Raupp, F. M. & Beuren, I. M. (2003). Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: **teoria e prática**, 3, 76-97.

Samuels, A. (2003). **Dicionário crítico de análise Junguiana**. [Eletronic version]. Rio de Janeiro: Imago, 2003.

Sanford, J. (2007). **Os sonhos e a cura da alma**. 4ª ed. São Paulo: Paulus.

Sant'anna, P. A. (2005). **Um estudo nos arquétipos nos sonhos de portadores de HIV**. São Paulo. P. 270. Dissertação de Mestrado. Instituto Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Santos, N. M. W. (2013). Loucura e sanidade psíquica, duas faces do desenvolvimento humano—alguns aspectos historiográficos (Brasil, 1808-2008). **Saúde e Desenvolvimento Humano**, 1,1, 61-72.

Silveira, A. M. (2013). **Análise de sonhos no setting terapêutico e a visão simbólica da doença na psicossomática Junguiana**: construindo um caso. Trabalho conclusão de curso de Graduação. Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

Sharp, D. (1993). **Léxico Junguiano**. São Paulo: Cultrix.

Tavares, S. M. (2010). Uma experiência de atendimento psicoterapêutico Junguiano em grupo, privilegiando a dimensão corporal, no contexto da saúde pública brasileira. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 34(4):535-543.

Whitmont, E. & Perera, S. (1995). **Sonhos um portal para a fonte**. São Paulo: Summus.

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

## 2.2 CAPÍTULO 2 - GRUPO VIVENCIAL DE SONHOS NA PSICOLOGIA ANALÍTICA COMO METODOLOGIA DE TRABALHO EM SAÚDE MENTAL

### THE EXPERIENTIAL DREAM GROUP IN ANALYTICAL PSYCHOLOGY AS A MENTAL HEALTH TOOL

#### Resumo

Este estudo visa analisar e descrever teoricamente o trabalho com grupos vivenciais de sonhos na perspectiva da Psicologia Analítica. Essa interface prediz uma intervenção que supera a prática psicológica tradicional focada no indivíduo, e assim, esta pesquisa resultou na descrição do desenvolvimento do método grupal e vivencial com sonhos. A partir da pesquisa bibliográfica apresentada pelos principais autores dessa área como: Freitas, Gallbach, Mendes, Silva, Parisi, Yalom, Zimerman entre outros. Por meio da experiência disto foi possível identificar que a dinâmica dos grupos fomentou a construção de uma identidade grupal, no qual os participantes sentem-se acolhidos para expressar os sonhos por meio de técnicas expressivas empregadas e realizando associações e amplificações pessoais e arquetípicas. Os grupos vivenciais, desta forma apresentam-se como uma importante ferramenta de intervenção e possibilidade terapêutica transformadora, principalmente quando comparado às novas metodologias empregadas na área saúde. Assim, o grupo torna-se um instrumento terapêutico para o desenvolvimento psicológico por meio do processo grupal numa perspectiva de acolhimento, compartilhamento e aceitação incondicional entre os participantes. Este método mostrou-se ser adaptável conforme o contexto em que será aplicado, perfil dos membros e objetivos selecionados.

Descritores: Grupo, Psicologia Analítica, Sonhos.

#### Abstract

This study is a theoretical approach to the work with dreams within the perspective of Analytical Psychology as a possibility of intervention within the scope of mental health. This approach reflects the different points of view within psychology regarding subjective processes. It is important to note, however, that the importance of dream work as a tool, while widely used in psychotherapy in private practices is almost nonexistent in other mental health services that offer psychological intervention. The method used was a conceptual analysis made using the following databases: Scielo, Medline, Psycinfo, Lilacs, Redalyc, Pepsic and reference books using the following keywords: Dreams, Mental Health, Analytical Psychology. The collected studies showed positive results of working with dreams as an expansion of consciousness, the reduction of physical and mental symptoms, an opening to a therapeutic space, and a transformation and direction to the individuation process. The results were correlated with dream work in the context of mental health, as a light technology, whose objective is to create autonomy and willingness to participate in one's own psychological development, building interpersonal relationships, based on one's own person, creating bonds and better self-expression. This conceptual research allowed to revisit the importance of techniques that work individually and seek to direct psychological suffering towards more healthy responses. Thus, the use of this kind of light technology in the context of mental health could have a significant, positive impact by allowing the wide contact with a new kind of experience.

Keywords: Group. Analytical Psychology. Dreams.

## **2.2.1 INTRODUÇÃO**

### **2.2.1.1 Grupos de Vivência de Sonhos**

O desenvolvimento da Psicologia Analítica teve como principal prática as intervenções individuais. No entanto, para além dos consultórios clínicos e diante das atuais demandas de trabalho na área da saúde, o trabalho com grupos tem sido uma ferramenta eficaz que amplia as intervenções e o alcance de ajuda psicológica. A interface criada entre o processo grupal e o uso dos sonhos sob a perspectiva da Psicologia Analítica contribuíram para a formação dos grupos vivenciais como possibilidade de desenvolvimento psicológico.

O trabalho com grupos surge da necessidade de uma intervenção psicológica maior nos diversos contextos sociais. Para Yalom e Vinogradov (1992), o próprio grupo, bem como a aplicação de técnicas e intervenções específicas pelo coordenador treinado, servem como uma ferramenta para a mudança. Considera-se terapêutica a própria experiência do participante no grupo, perceber que o processo de mudança se inicia conjuntamente.

De acordo com Rogers (2009), as intervenções grupais podem ser aplicadas em diversas situações como: nas indústrias, universidades, instituições religiosas, nas agências governamentais, instituições educacionais e penitenciárias. Rogers, desenvolve grupos de encontro em que pretende-se estimular o crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento da comunicação e relações interpessoais, através de um processo experiencial. A principal característica é a abertura dos encontros, aceitação incondicional do eu como começo de mudança, foco no desenvolvimento dos membros ao invés de direcionamentos fechados pelo coordenador. Neste sentido, os grupos vivenciais podem ser pensados segundo esse fundamento teórico.

Para Freitas (2009), trabalhos em grupo podem colaborar na elaboração de aspectos sombrios, no desenvolvimento de relações horizontais e de focos de tolerância compartilhada e construída por várias pessoas, e na elaboração de uma postura ética. Para a autora, Jung deixou ideias que permitem embasar as intervenções grupais, que possam propiciar continência para suportar as diferenças e a diversidade, tanto no âmbito intrapsíquico quanto interpessoal. Assim, conforme o desenvolvimento deste

processo são criados novos símbolos, multiplicidade de sentidos, formação de identidade, compartilhamentos, alteridade, o grupo cresce e é ampliado (Freitas, 2009).

Deste modo, as intervenções com grupos vivenciais de sonhos foram descritas principalmente nos documentos publicados por Freitas (1990, 2005a, 2005b, 2014), Gallbach (2000), Mendes e Silva (2014), Parisi (2012), em que os participantes durante os encontros tinham a possibilidade de vivenciar os sonhos por meio do emprego de algumas técnicas expressivas. Não era apenas o contar a experiência onírica, mas muitas vezes vivenciar novos sentimentos e emoções que somente o trabalho com sonhos pode proporcionar.

Em termos gerais, deve-se diferenciar os conceitos de vivência e experiência, para melhor compreensão do trabalho com grupos vivenciais. Para Valle (1998), o termo experiência pode ser compreendido pela tradução de duas palavras alemãs *Erlebnis* e *Erfahrung*. A primeira, segundo o autor provém da palavra *-Leben* (= vida) significa –algo fundo, vivenciado desde dentro e dotado de um sentido ou um valor evidente em si para o sujeito (Valle, 1998 p.26). Por conseguinte, para o autor um experimentar é mais vivenciado, do que ensinado ou aprendido a partir de um coletivo. A segunda é oriunda de *Fahren* e é usada também em teologia para designar experiência religiosa, designa viajar, certa conotação de externalidade, algo empírico e concreto.

Segundo Valle (1998), –a experiência não é redutível a um sentimento, memória ou ideia, embora abarque todas essas dimensões, ela é profundamente do sujeito que a percebe (Valle, 1998 p. 29). Verificamos assim, que a experiência é resultado de um processo, podendo envolver sentimentos, sensações, integração de conteúdos, algo profundo, como a própria natureza religiosa.

De acordo com o termo da experiência, Lobato (2011), inspirado no conceito de experiência de Walter Benjamin (1892-1940) e seguindo uma nova ontologia seria que todo conhecimento deriva da experiência e essa deve fornecer uma interpretação objetiva da relação entre homem e mundo na história. Para Bondia (2002), a experiência é o que nos acontece, aquilo que nos toca, um encontro ou uma relação com algo que se experimenta. Além do mais seria a passagem da existência de uma forma singular e finita.

Bondia defende que esse conceito precisa ser diferenciado da informação, do puro saber das coisas, o autor exemplifica: –depois de ter feito uma viagem ou de ter visitado uma escola, podemos dizer que sabemos coisas que antes não sabíamos, mas, ao mesmo tempo, podemos dizer também que nada nos aconteceu, que nada nos tocou (Bondia, 2002 p. 22).

Isso se dá pelo fato das pessoas atualmente possuírem um fácil acesso a informação, ao saber, podem opinar em relação a inúmeros fenômenos, entretanto sem passar pela experiência propriamente dita e assim emitir seu julgamento. Bondia (2002), também faz uma importante crítica à falta de tempo das pessoas para dedicar-se às experiências, o tempo passa depressa e as pessoas cada vez mais presas às informações, trabalho, ao mundo não experimental. Sendo que somente o sujeito da experiência pode estar aberto à sua própria transformação.

Em relação à vivência também é a tradução do vocábulo alemão *Erlebnis*. Encontrada em frases como viver a vida, viver as coisas, –tudo aquilo que chega com tal imediatez ao meu eu e que passa a fazer parte dele é uma vivência (Mora, 2001, p.3035). Mora (2001), baseado na fenomenologia descreve que as vivências são entendidas como unidades de vivência e sentido, devem ser descritas e compreendidas, mas não explicadas mediante processos analíticos e sintéticos. Para Holanda (2012), as vivências são tudo o que tem lugar na consciência: as percepções, sentimentos, as representações, a imaginação, a fantasia, o pensamento. E o entendimento deste conceito corrobora com o ato de entrar em contato com a imagem, vivenciar, ao invés de um processo analítico interpretativo.

De modo geral, a experiência assim passa pela vivência por meio da reflexão. No entanto, a diferenciação dos conceitos se faz necessária justamente pelo enfoque do trabalho no termo da vivência no campo Psicológico, em termos gerais é retornar aquilo que já foi vivido e experimentado, evocando o afeto e sentimentos (Gallbach, 2000). Neste sentido, Freitas (1990), aponta que vivência só faz sentido quando se passa pela experiência, possibilitando um campo para falar dela, uma rede de relações transferenciais e compartilhadas. Neste contexto, as palavras permitem a elaboração daquilo que foi vivido. Esse processo é importante pelo reconhecimento da comunidade e também pelo próprio reconhecimento, significando, a elaboração da vivência e sua integração a consciência. –A palavra é meio privilegiado de elaboração simbólica. Ela

não pode ser separada da vivência, do experienciado, num nível não verbal (Freitas, 1990, p. 98).

A importância do uso da palavra também foi explorada por Bondia (2002), ao propor que são as palavras que determinam os pensamentos e fornecem sentido a própria vivência e aos acontecimentos. Elas têm relação direta na forma como as pessoas se colocam diante a si mesmos, outros e com o mundo. As palavras que vão dar sentido a experiência que as pessoas vivenciam em determinados contextos, e para Rogers (1983), a vivência é única e singular a experiência de cada indivíduo.

No campo onírico a vivência é retornar ao sonho e à sua composição e origem, possibilitando reconhecer a que configuração específica de elementos se refere aquele conteúdo onírico para, ao integrá-lo à consciência, libertar e deixar fluir o que está entravado. –Memórias esquecidas podem ser reativadas neste processo, assim como sentimentos, emoções, afetos e situações não resolvidas que buscam um espaço para serem solucionadas (Gallbach, 2000, p.15).

O grupo vivencial torna-se um espaço para reflexão por meio do trabalho com o material onírico expressado pelos seus participantes, nesta perspectiva Freitas (2005b), também o relaciona a um campo interacional específico, no qual se relacionam forças dinâmicas que colocam em contato todos os participantes e, simultaneamente, encarregam-se do estabelecimento de uma coesão tal, que permite observar o desenvolvimento de uma consciência, sombra e símbolos grupais. –O verbo preponderante é estar: mais do que fazer ou ser algo, basta estar e deixar que as coisas aconteçam (Freitas, 2005b, p.58).

O objetivo é proporcionar a experiência do contato com as imagens oníricas e assim possibilitar uma abertura para novas reflexões e ampliações. Outros conceitos permeiam o trabalho vivencial e são explorados por Gallbach (2000), como: o compreender o sentido dos sonhos, realizá-lo, trazê-lo para a vida e deixar que esse sentido possa influenciar a vida dos participantes e assim proporcionar a ampliação da consciência e a transformação. Retornar a vivência do sonho, as imagens, aos sentimentos e emoções que o cercam e trazer ao campo da consciência, como um conteúdo psíquico a ser trabalhado.

O trabalho em grupos vivenciais é um processo complexo e algumas características são importantes aos Psicólogos coordenadores. Para Freitas (1990), é importante colocar-se a disposição para uma relação aberta, fluente, empática, aceitadora, o cuidar do clima do grupo, propiciando a continência grupal para certos movimentos regressivos, pontuando questões com conteúdo simbólico que possam surgir, favorecendo o contato da consciência com o inconsciente e sugerindo canais para a continuidade desse contato.

O acolhimento, a postura do Psicólogo coordenador, história do grupo e a dinâmica simbólica criada resultam no desenvolvimento do Self Grupal, para Freitas (2005a), o conceito é usado para abranger a identidade grupal desenvolvida, o espaço criado para as atividades que são compartilhadas, assim como as manifestações simbólicas. Nos grupos vivenciais, é necessário focalizar, acolher e expressar as imagens significativas, principalmente proporcionar a interação com elas, promovendo assim a associação que fará o relacionamento com si mesmo ou ao ego.

O entendimento da importância do resgate do indivíduo pelo grupo e pelos sonhos pode estar correlacionado ao movimento em prol da reforma da saúde mental. Esta precisou ultrapassar inúmeros paradigmas em relação à compreensão acerca da doença mental e do próprio funcionamento psíquico do ser humano, cujo histórico é marcado por inúmeras lutas e sofrimentos.

A saúde mental, desta forma refere-se à capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e procurar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica: "um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças ou enfermidades". Ela está relacionada com a promoção do bem-estar, a prevenção, tratamento e reabilitação de pessoas afetadas pelos transtornos mentais (OMS, 2015).

A interface entre grupos vivenciais de sonhos e a saúde mental é justamente o enfoque na autonomia, acolhimento, produção de vínculos e na subjetividade destes indivíduos. É uma tarefa terapêutica e pedagógica em que os participantes são estimulados a entrar em contato com seus próprios conteúdos psicológicos.



Esses conteúdos psicológicos são carregados por uma tonalidade afetiva, acentuação de sentimentos e são representados na Psicologia Analítica pelo conceito de complexos. Conforme Jung (2016) existem acontecimentos que marcam a vida, eles estão associados às experiências da infância, juventude, religião, cultura e educação e originariam assim os complexos. Outro fator a ser considerado na constelação do complexo é a própria disposição interna e imanente ao caráter do próprio indivíduo. Deste modo, o sonho pode ser um indicativo dos conteúdos dos complexos que apresentariam uma maior carga afetiva e, portanto, precisariam ser conscientizados e trabalhados no decorrer do processo psicológico do participante.

Neste percurso, emprega-se o termo vivencial no trabalho com grupos de sonhos, como uma forma de trazer o conteúdo onírico experienciado pelo participante a consciência, desta forma, possibilitando um espaço de expressão, compartilhamentos das experiências e intervenção construindo um sentido as vivências oníricas dos sonhadores. Deste modo, este estudo buscou descrever os grupos vivenciais de sonhos como metodologia de trabalho em saúde mental.

### **2.2.2. MÉTODO**

Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre essa temática para analisar e descrever os principais documentos existentes. Foram acessadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), PsycINFO, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc) e Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), tendo como descritores: Grupo, Psicologia Analítica, Sonhos no período de 1920 a 2015. Após esse levantamento, foram acessadas as obras de Jung e dessa abordagem, fazendo uma análise bibliográfica e relacionando o trabalho com grupos vivenciais como uma metodologia de trabalho.

### **2.2.3. RESULTADOS**

#### **2.2.3.1 Grupos Vivenciais e a interlocução com a Psicologia Analítica**

A metodologia de trabalho com grupos vivenciais é pouco explorada na literatura, os documentos publicados são oriundos das intervenções de Freitas, Gallbach,

Mendes, Parisi dentre outros. O autor que mais se aproximou da intervenção na saúde mental foi Mendes (2014), ao propor grupos vivenciais em um hospital dia de São Paulo. Por meio dos resultados encontrados nas intervenções desses autores foi possível discutir essas intervenções com o método grupal proposto por Rogers e Zimmerman (2009), Yalom e Leszcz (2006), Zinkin (1998). Deste modo, o objetivo foi descrever teoricamente o trabalho com grupos vivenciais como uma metodologia de trabalho em saúde mental.

O desenvolvimento do trabalho com sonhos na Psicologia Analítica foi voltado principalmente à tradicional clínica individual, por meio do processo da psicoterapia analítica, os pacientes discursavam sobre seus sonhos possibilitando a expansão da consciência e a integração de conteúdos até então inconscientes. Carl Gustav Jung (1875-1961) autor que desenvolveu a Psicologia Analítica analisou individualmente mais de 60.000 sonhos ao longo da sua carreira como analista, entretanto, Jung não tinha o enfoque terapêutico no processo grupal (Mendes, 2014).

Contrapondo esta ótica, Zimmerman (2009), descreve que desde a infância os indivíduos passam a maior parte do tempo convivendo e interagindo em distintos grupos. Sendo o primeiro a família, seguido por escola, sociais, esportivos entre outros. Tais agrupamentos vão se renovando e ampliando ao longo da vida adulta, com a constituição de novos grupos associativos, familiares, sociais e profissionais.

Para Rogers (2009), os grupos são principais instrumentos de intervenção social, também conhecidos como laboratórios de relações humanas, workshops de liderança, educação e até mesmo aconselhamento. O autor desenvolveu grupos de encontro e observou que este método facilitou a expressão de sentimentos interpessoais, desenvolvimento de uma capacidade terapêutica no grupo, aceitação do eu e começo do processo de mudança. Há também um movimento de feedback, de uma pessoa para outra, de tal modo que cada indivíduo aprende de que maneira é visto pelos outros e que efeito tem nas relações interpessoais. Com a maior liberdade e o aumento de comunicações, emergem novas ideias, novos conceitos, novas direções. O grupo proporciona um sentimento de aceitação incondicional para que a expressão de sentimentos possa fluir naturalmente.

Na perspectiva da Psicologia Analítica, Jung não desenvolveu uma teoria sobre grupos, para Freitas (2009), o autor atentava-se ao risco da massificação e a perda da individualidade. No entanto, na mesma linha teórica, outros autores desenvolveram o trabalho com grupos. O destaque é para Zinkin, Gordon e Haynes (1998), os autores propõem uma análise do grupo pelo grupo, todos no papel de analistas e analisados, incluindo o próprio coordenador. Neste processo, são analisados os conteúdos do inconsciente coletivo como os Arquétipos<sup>2</sup>. O aumento da consciência surge por meio do contato com o inconsciente, da inserção numa determinada cultura, surgindo assim à individualidade. Para os autores, a capacidade de um grupo para elaborar e trabalhar com imagens compartilhadas, é como se fosse um sinal de que a consciência está se desenvolvendo de forma criativa e que está se formando um grupo de terapia. –Ele está tornando-se assim um ambiente cada vez mais terapêutico para seus membros‖ (Zinkin et al., 1998).

Para estes autores, o trabalho em grupo possibilita o contato com diferentes pontos de vista e não somente a posição do analista individual. Destaca que em alguns casos o analista até pode estar errado, entretanto sua posição na terapia acaba tendo autoridade sobre o paciente. O objetivo é encorajar os membros a participar livremente e dar voz para os pensamentos e sentimentos. Embora Jung não tenha desenvolvido um método específico de trabalho grupal com suas reverberações, sua teoria pode ser aplicada com o objetivo de uma ampliação da consciência individual e a construção de uma identidade de processo grupal. O viés que rege essa informação é o Arquétipo justamente por tratar-se de comportamentos comuns a todas as pessoas e a forma psicológica vivenciada pode ser compartilhada entre os membros do grupo direcionando a individuação<sup>3</sup> (Zinkin et. al., 1998).

Numa perspectiva grupal fenomenológica, Rogers (1983), aponta que um indivíduo neste processo descobre novas maneiras de encarar um momento difícil de transição no casamento ou na carreira, assim como tem insights que permitem crescimento individual e habilidades nas relações interpessoais. Outros descobrem

---

<sup>2</sup> Arquétipo são conteúdos presentes no Inconsciente Coletivo que é a camadas mais profundas da psique não oriunda de uma natureza pessoal, mas universal. Arquétipo é, portanto um padrão de comportamento coletivo presente em todas as civilizações (JUNG, 2016).

<sup>3</sup> Individuação: uma conscientização das mudanças necessárias e a inclinação para tornar-se único, diferenciado, alcançando uma singularidade profunda por meio do contato com o Self – centro da personalidade (Sanford, 2007).

novos meios de desenvolvimento espiritual e muitos voltam-se para uma ação mais lúcida e eficiente que vise à mudança social. O grupo permite a liberdade para ser um indivíduo, para trabalhar visando suas próprias metas, numa harmonia de diversidades culturais. Outro fator importante é o clima de aceitação incondicional pelos outros participantes que facilita o falar sobre si, proporcionando acolhimento durante as intervenções (Rogers, 2009).

Compartilhando da perspectiva fenomenológica, Zimerman (2009), descreve a possibilidade de trabalhar com grupos terapêuticos analíticos com foco no insight. Nestes grupos é importante saber como os pacientes foram encaminhados, selecionar e compor pacientes de acordo o objetivo a ser atingido.

Na interface entre grupos e a Psicologia Analítica, Freitas (1990), desenvolveu um Grupo de Vivência no Laboratório de Psicologia do Movimento, cujo objetivo foi desenvolver, em cada um dos participantes e no grupo, diferentes recursos expressivos e propiciar a reflexão sobre as possibilidades de utilização de tais atividades em diferentes contextos de atuação do psicólogo (Freitas, 1990).

No sentido dos sonhos, a autora coordenou vários grupos vivenciais ao longo da sua trajetória (Freitas, 1990; 2007) e conclui que o grupo constela uma totalidade própria, o self grupal, que tem a possibilidade de articular os dois conceitos mais originais, e talvez mais fundamentais, de Jung: o inconsciente coletivo e o processo de individuação. No grupo, é possível experienciar conteúdos mais universais e coletivos, e ao mesmo tempo afirmar e ser confirmado no que há de mais individual e relativamente próprio.

Grupos com sonhos também foram realizados e destacados no trabalho de Gallbach (2000), cujo objetivo foi de ensinar os participantes como trabalhar com seus sonhos. Desta forma, poderiam entender o sentido do sonho, realizá-lo e trazê-lo para a vida. A autora defende ainda que a utilização das diversas formas de trabalho nos grupos permite delinear o que elas mobilizam e o que as favorecem, em termos de efeito terapêutico e no conhecimento sobre sonhos.

A autora identifica quatro fases durante a realização do grupo de vivência dos sonhos. A primeira consiste no próprio relato para o grupo do sonho a ser trabalho, o

segundo passo consiste nas instruções sobre o exercício e sua realização que consiste basicamente na técnica de imaginação ativa de Jung feita de maneira adaptada para grupo. A terceira fase se daria pelo relato da experiência com o exercício, e a última fase seria a elaboração final.

Durante os relatos dos sonhos, Gallbach (2000) realizava uma avaliação qualitativa da eficácia terapêutica dos sonhos. Esta avaliação consistia na análise da elaboração da sombra, complexos, processo de diferenciação, aspectos da anima e animus e a dissolução das defesas que impediam o desenvolvimento do potencial completo da persona. O grupo foi orientado para que realizasse um caderno de anotações de sonhos e os sentimentos e emoções que o envolviam, facilitando a integração dos conteúdos inconscientes a consciência desperta.

Nesta mesma linha, Silva (2014), realizou o Grupo Vivencial de sonhos com trabalhadores sociais, com o objetivo de ser avaliado como possível promotor de transformação da percepção do trabalhador acerca da sua atividade profissional, além dos resultados encontrados pelos autores que atuam com este método.

Outro autor que estuda o trabalho com grupos de sonhos é Kaplan-Williams, descrevendo que o sonho é, em primeira instância, energia, a qual é traduzida em imagens e ações. Toda energia está presa ou livre e a sonhoterapia visa trabalhar para permitir o melhor fluxo das energias vitais para o ser humano, objetivando a cura e a realização. Para tal, abstém-se da técnica interpretativa dos sonhos, a qual procura traduzir em conceitos as imagens que aparecem (Kaplan-Williams, 1993).

O autor defende que a experiência de grupo de sonho proporciona uma aceitação dos próprios sonhos ao passar pelo processo da sonhoterapia. Afirmar que por meio do relacionamento com os sonhos uns dos outros, os membros do grupo vivenciam a riqueza do inconsciente, a jornada espiritual e a coragem e emoção no trabalho, em conjunto ou separadamente. Kaplan-Williams também inicia o trabalho terapêutico por meio do caderno de sonhos.

Focado em trabalhar com grupos vivenciais de sonhos na saúde mental e atenção psicossocial, Mendes (2014), aplicou grupos vivenciais de sonhos em um hospital dia, o objetivo era promover nos pacientes mudanças, questionamentos, elaborações e

percepções sobre o seu estado emocional e a sua realidade vivida, melhorando o seu prognóstico e conduzindo esses pacientes a retomada da vida de maneira mais significativa numa perspectiva de crescimento. O autor buscou propiciar um ambiente para o paciente dar sentido ao seu sofrimento, permitindo assim, um espaço de acolhimento e escuta. O intuito do trabalho era propor mudanças, objetivando transformações internas nos indivíduos.

Seguindo a perspectiva de Mendes (2014), Gallbach (2000), Freitas (2005a, 2005b, 2009, 2014), Silva (2014), Parisi (2012), desenvolveu trabalhos grupais com mulheres, com foco na experiência simbólica em situação grupal, como forma de investigação e compreensão da dinâmica envolvida com a perda amorosa. O principal objetivo foi à aproximação e expressão dos sentimentos envolvidos neste processo, refletindo e ressignificando a experiência.

Deste modo, encontramos nestes autores dados que comprovam que os grupos vivenciais de sonhos mostram ser importantes ferramentas de trabalho com a subjetividade e expressão de conteúdos psicológicos. Os resultados expressam importantes resultados como: expansão da consciência, saída de atitudes unilaterais, desenvolvimento e crescimento psicológico, reflexão de conflitos, sintomas presentes no psiquismo dos sonhadores. No entanto, para melhor compreensão do processo grupal é necessário à descrição da construção de um modelo orientativo para as intervenções.

## **2.2.4. DISCUSSÃO**

### **2.2.4.1 Desenvolvimento do método de trabalho com sonhos**

Construir um método de trabalho com sonhos num contexto grupal é avançar pelo paradigma do modelo tradicional da Psicologia Analítica direcionada a clínica individual. A motivação surgiu pela carência de métodos grupais que abarquem o campo da saúde, o que possibilitaria a entrada do maior número de pessoas em sofrimento psíquico para que estas pudessem trabalhar seu sofrimento e ampliar seu próprio desenvolvimento psicológico.

O processo grupal, desde que bem pensado em sua finalidade, estrutura e manejo, permite uma poderosa e rica troca de experiências e transformações subjetivas que não seria alcançável em um atendimento de tipo individualizado. Isto se deve

exatamente à pluralidade de seus integrantes, à diversidade de trocas de conhecimentos e possíveis identificações que apenas um grupo torna possível (Brasil, 2013).

O funcionamento do trabalho com grupos vivenciais de sonhos consiste na criação de um campo interacional específico, no qual se relacionam forças dinâmicas que colocam em contato todos os participantes, permitindo assim, uma coesão e consistência grupal, o aparecimento da sombra e símbolos. –Essa vivência simbólica quando constelada acolhe e conduz os participantes na formação de um self grupal, ou seja, numa identidade grupall (Freitas, 2005a, p.133-134).

#### 5.1.2 Setting Terapêutico

Os grupos vivenciais acontecem em determinados espaços terapêuticos, sobre essa temática, Freitas (2005a), revela que o espaço é uma parte importante do processo grupal, pois trata-se de um local em que serão compartilhadas as reflexões, criações e exposto o material que foi produzido nas vivências, produzindo desta forma, um efeito acolhedor. –Almofadas, pedaços de fita crepe colados ao chão, luzes acessas ou apagadas, são elementos que ajudam a transformação do espaço físico num ambiente psicológicoll (Freitas, 2005a, p. 135).

O ambiente conforme destacado por Freitas tem enorme repercussão para o relaxamento psicológico, o estudo de Fonseca e Tavares (2013), também corroboram com essa afirmação e descrevem que a ambiência (luz baixa e temperatura agradável), somada a utilização de música relaxante representaram diferenciais positivos na aplicação da técnica. Para Yalom e Leszcz (2006), um setting circular das cadeiras sempre é necessário: todos os membros do grupo devem ser capazes de verem uns aos outros. O espaço assim precisa ser elaborado de forma que os participantes o reconheçam como um ambiente transformador.

#### 5.1.3 Coordenação dos grupos

São descritas várias terminologias para retratar o profissional responsável pela condução do trabalho grupal como: terapeutas, facilitadores, coordenadores (Rogers, 2009; Yalom & Leszcz, 2006). Entretanto, devido às características não relacionadas a uma psicoterapia clássica de grupo, será usado o termo coordenador, conforme utilizado por Freitas (2005b). O profissional coordena todas as etapas do grupo, no entanto a

participação dos membros, compartilhamentos, autonomia e também são elementos indispensáveis neste processo.

É importante retratar que neste trabalho existe um efeito mobilizador de conteúdos psicológicos, carregados por sentimentos e emoções que o trabalho com sonhos pode propiciar, e as intervenções devem ser direcionadas ao Psicólogo. Desta forma acrescenta-se a condição do coordenador de grupo a formação e habilitação em Psicologia. Utilizamos assim o termo Psicólogo coordenador. Ressalta-se que neste trabalho não é excluído ações interdisciplinares com outros profissionais como: Terapeuta Ocupacional, Musicoterapeuta, Assistente Social entre outros. É possível uma correlação entre esses diversos saberes.

Deste modo, a postura do Psicólogo coordenador de grupo é um ponto central do processo grupal, ao mesmo tempo em que este é acolhedor e facilitador das manifestações simbólicas e criativas, precisa manter a centralidade e objetividade do grupo, cuidando para que o grupo não seja direcionado a uma linha de compreensão intelectual, racional e lógica das experiências, a qual muitas vezes não pode ser expressa numa forma descritiva e linear, precisando ainda permanecer enquanto vivência íntima e silenciosa. E o cuidado também a um direcionamento puramente sentimental. Uma possibilidade de contrabalancear esses mecanismos são as Atividades de relaxamento, expressão não verbal e reflexões tranquilas (Freitas, 2005b). Sem esse espaço acolhedor, reflexivo, coordenado com atividades condizentes com o material expressado não é possível atingir a ampliação da consciência, pois o domínio de campo pelo Psicólogo coordenador é parte importante nos grupos vivenciais.

De acordo com Freitas (2009), o trabalho na coordenação de grupos permite conceber um campo psicológico em que é possível identificar o self grupal, consciência, símbolos, sombra grupal. A vivência deste procedimento, segundo a autora pode ser nomeada pelo processo de grupação. Os grupos costumam ter uma identidade menos estabelecida, com começo, meio e fim, segundo os objetivos e pertinência dos mesmos.

O coordenador do grupo deve privilegiar a participação ativa dos integrantes, incitando-os a contribuírem com a tarefa grupal, de modo a comprometê-los subjetivamente com aquilo que está sendo tratado pelo grupo. Tal comprometimento subjetivo não se configura como tarefa ou sugestão imposta por profissionais que dão a



tônica acerca do que seja melhor para os sujeitos e grupos, mas deve emergir de como estes entendem o grupo como seu espaço de produção subjetiva de autocuidado, pautado na construção da autonomia, das escolhas e do comprometimento gradual e espontâneo (Brasil, 2013).

Neste modelo grupal é possível utilizar a co-terapia, onde os Psicólogos e terapeutas complementam e apoiam uns aos outros à medida que trocam opiniões e técnicas, com isto, a faixa de observação e o aprendizado terapêutico de cada um dos coordenadores são ampliados. O coordenador do grupo e o co-terapeuta teriam a função de facilitar os processos grupais, assim como dar continência emocional quando alguma dinâmica apresentar reação emocional carregada (Yalom & Leszcz, 2006).

#### 5.1.4 Estrutura dos encontros

Representando a estrutura dos encontros, para Yalom e Leszcz (2006), no quesito de número de participantes, gênero e estilo pessoal, sugerem o equilíbrio, ou seja, grupos com sete a oito pessoas (podendo variar de cinco a dez), com números iguais (se possível) de homens e mulheres, com estilos que se equilibrem de forma heterogênea – se um grupo tiver dois homens muito passivos seria interessante adicionar outros dois mais ativos. Os autores defendem a coesão grupal, ou seja, que os participantes tenham o sentimento de pertencimento, que são valorizados, aceitos e amparados pelos outros membros.

Para Zimerman (2009), o tamanho do grupo não pode exceder o limite que ponha em risco a indispensável preservação da comunicação, tanto a visual, como a auditiva, a verbal e a conceitual. É importante que o coordenador trabalhe com grupo focando também nos aspectos individuais, projeções são inevitáveis, porém, o grupo não pode estar focado nos aspectos externos e estritamente particulares de cada participante, mas na dinâmica do sonho. Por se tratar de um grupo com conteúdos complexos que exigem uma reflexão, compartilhamentos a ideia é que tenha em média até oito membros para um maior aprofundamento da vivência onírica.

Em relação ao tempo dos encontros a sugestão para uma sessão grupal seria entre 60 a 120 minutos, nos 30 primeiros minutos o grupo está em processo de

aquecimento, o facilitador também precisa estar atento ao processo do fechamento antes de encerrar. De acordo com as especificidades do grupo de sonhos, uma sessão semanal seria mais viável, assim como, grupos de apoio ou especializados, em particular para aqueles que operam com um número determinado de sessões (Yalom & Leszcz, 2006).

O uso de grupos fechados ou abertos está relacionado com os objetivos e prazo de duração previsto no grupo. Para grupos fechados existe um número pré-estabelecidos de vagas e ao iniciar não é previsto a entrada de nenhum membro. Nestes casos já está programada a data de início e a finalização, assim como a própria programação dos encontros. Em contraste, os grupos abertos são mais flexíveis quanto ao ingresso de novos membros e na estrutura. O número de encontros vai depender da programação e objetivos estabelecidos (Yalom & Leszcz, 2006).

#### 5.1. 5 Seleção dos participantes

Os autores citados acima retratam alguns critérios para a seleção dos participantes como: capacidade para desempenhar tarefas do grupo; motivação para a participação no tratamento; áreas de problemas compatíveis com objetivos do grupo; compromisso de comparecer às reuniões do grupo e permanecer durante toda a sessão. É necessário firmar um compromisso para que o processo possa se desenvolver. É imprescindível que os participantes tenham uma personalidade estruturada, ou seja, que apresentem a capacidade de suportar os conflitos psíquicos que possam surgir.

Em relação aos critérios de exclusão cita-se a incapacidade para tolerar o setting grupal; tendência para assumir um papel desviante; extrema agitação; não adesão às normas de comportamento aceitáveis no grupo; grave incompatibilidade com um ou mais membros do grupo. Esses comportamentos também são passíveis de desligamentos caso sejam apresentados no grupo, assim como faltas em excesso. Para Yalom e Leszcz (2006), é importante falar abertamente sobre o quesito de faltas, são procedimentos que contribuem para a coesão do grupo e influenciam o processo terapêutico logo no início da vida do grupo.

#### 5.1.6 Estabelecimento de regras de convivência

Para que a dinâmica do grupo possa fluir de acordo com a estrutura estabelecida pelo coordenador e co-terapeuta algumas regras são importantes e precisam

ser apreendidas pelos participantes como; ficar em silêncio enquanto o outro fala para poder ouvir e assim compartilhar das histórias relatadas; falar da própria experiência, usando apenas o verbo na primeira pessoa do singular; não dar conselhos, julgamentos ou sermões aos outros membros; e a mais importante regra é cuidar com o sigilo das informações vivenciadas pelo grupo (Barreto, 2008).

#### 5.1.7 Técnicas expressivas para sonhos

É importante ressaltar que no processo grupal estão presentes dores, cicatrizes e sintomas que para Freitas (2005a), também são elementos importantes e quando expostos podem ser redirecionados a um movimento, a uma resignificação. Geralmente, esses conteúdos psicológicos apresentam-se na aplicação da técnica de trabalho com sonhos. Essa intervenção ocorre principalmente por meio do uso de recursos expressivos, devido à possibilidade da emergência de imagens numa forma mais precisa e contextualizada. Os recursos utilizados são: desenho, modelagem, palavras, gestualidades. O coordenador do grupo cuidará dessa organização frente aos encontros programados, focando principalmente no processo criativo dos participantes (Freitas, 2005b). Caso algum participante demonstre estar altamente mobilizado o grupo ou o co-terapeuta realizam a contenção emocional.

Para Freitas (2007), os recursos expressivos não verbais, trazem uma dimensão de abertura de possibilidades e linguagens, que apelam à criatividade e permitem ao ego uma postura lúdica e exploratória, favorecendo os processos de elaboração simbólica.

Outras formas de trabalhar o conteúdo trazido pelos sonhos são relatadas por Johnson (1986), por meio de pinturas, artes, desenho em caixa de areia, ou também descrito como Sandplay, técnica do Psicodrama; em algumas situações o sonho pode ser vivenciado e continuado por imaginação guiada ou ativa, ou através de técnicas de meditação.

A imaginação ativa para Johnson (1986) e Franz (1999), consiste num percurso interior que implica em tornar conscientes os conteúdos do inconsciente por meio dos sonhos, fantasias e imaginação. Ao aplicar esta técnica os indivíduos de modo consciente são convidados a escolher um sonho, uma imagem e dialogar com ela através da imaginação. O contato com a imagem possibilita a evocação de afetos, sentimentos e

reflexões não percebidas anteriormente. Essa técnica foi aplicada pelos autores Tavares e Fonseca (2013), que buscaram oferecer um espaço acolhedor, música relaxante e como principal instrumento de expressão utilizaram o desenho, obtendo produções expressivas que deram vazão às impressões, emoções e sentimentos não ditos reiterando ou negando o discurso dos sujeitos.

Outra forma de trabalho é a imaginação ou visualização guiada que consiste numa técnica de trabalho com as imagens do inconsciente, entretanto o coordenador prepara as principais consignas e direciona o trabalho, sobre esta intervenção Cabete, Cavaleiro & Pinteus (2003), por meio de revisão sistemática neste tema encontraram resultados positivos da aplicação da técnica tanto em pessoas saudáveis como em doentes, em situação aguda ou de doença crônica e em cuidados hospitalares ou em domicílio, ao longo do ciclo de vida. É importante destacar que este estudo demonstra que essa intervenção apresenta baixos custos e benefícios significativos.

Além dos benefícios destacados acima, Muller, Calvetti, Redivo e Jarros (2009) destacam que através da mente, dos pensamentos, imagens, crenças, memórias e emoções, pode-se alterar a estrutura bioquímica e o sistema nervoso, sendo esta interação constante e involuntária o que justificaria a intervenção por meio da imaginação ativa ou guiada.

Todos os recursos expressivos utilizados, até mesmo a própria dinâmica do contato com a imagem, são passíveis de serem ensinados e compreendidos de forma que os participantes possam reaplicar em suas realidades e outros contextos, mantendo assim o desenvolvimento psicológico. A melhor técnica a ser aplicada será de acordo com a dinâmica vivenciada pelo grupo e conforme a habilidade do coordenador de realizá-la.

#### 5.1.8 Programação dos grupos

Diante do exposto a programação dos grupos teriam as seguintes fases seguindo a teoria proposta por Yalom e Leszcz (2006), acolhimento, aquecimento – aplicação da técnica de relaxamento, desenvolvimento – aplicação das técnicas expressivas dos sonhos, processamento e fechamento. É importante destacar que no grupo de sonhos a evocação do afeto é importante para que o participante possa dar sentido ao contato com a imagem. Resultando no que Rogers (1983) chama de uma maior autenticidade onde as

pessoas percebem seu próprio valor e sentem-se livres para expressarem a complexidade das suas questões. A própria relação com o outro provocaria uma diferenciação e novos aprendizados.

É imprescindível ressaltar que o trabalho percorre um caminho vivencial, focado na experiência dos participantes com a imagem e não no modo interpretativo e reducionista. Para Gallbach (2000), a qualidade de vivência é quando se retorna ao próprio sonho como se ele estivesse acontecendo no presente. Neste sentido, é possível lembrar com melhor qualidade a experiência de estar no sonho, comentá-lo com uma observação direta, perceber-se no sonho e ao mesmo tempo entrar em contato com as emoções que esse processo suscita.

Para Gallbach (2014), essa intervenção é comparada a um vaso alquímico pelo direcionamento a um processo transformativo grupal. –Os integrantes aprendem e experimentam várias formas de trabalhar com seus próprios sonhos e de processar suas experiências‖ (Gallbach, 2014 p.55).

Desta forma, o grupo possibilita um espaço de acolhimento, intervenção quanto às questões psicológicas contribuindo com a promoção em saúde mental. O objetivo do grupo é promover o bem-estar, a prevenção, conscientização de conteúdos psicológicos por meio dos sonhos, atuando como forma de expressão dos conteúdos do inconsciente e subjetividade, possibilitando ao paciente o reconhecimento à reflexão do sentido de seus sintomas. Ressalta que o método pode ser adaptado conforme o contexto do campo em que se pretende intervir.

#### **2.2.4.2 Método vivencial de trabalho com sonhos e a saúde mental**

O trabalho com grupo vivencial de sonhos parte do pressuposto da ausência de interpretações, ou seja, o foco não é propriamente no símbolo de forma dissociada a experiência dos indivíduos, mas no retorno a imagem onírica. Nesta proposta de trabalho o foco é o contato com a imagem. Para Jung (2011), a psique em si é imagem, todo o processo psíquico é uma imagem e um imaginar. A alma humana é constituída de imagens, ou é, ela mesma, imagem. Para Barcellos (2012), devemos ser fiéis no sentido de permanecermos com a imagem, e não com a conceitualização (sempre tão pesada), ou mesmo as interpretações, que com ela é possível fazer. É preciso olhar para

as imagens como imagens, sem precisar interpretar, mas procurando, através de vários procedimentos alternativos, ouvir o que a imagem está querendo dizer.

#### 2.2.4.3. Trabalhando com as imagens oníricas

Essa forma de trabalho é fortemente estudada na Psicologia Arquetípica, tendo como representante James Hillman (2013). Para o autor, o sonho é o propósito que se adentra a alma, proporcionado as seguintes reflexões: o que este sonho está querendo dizer, para onde está sendo direcionado meu destino ou meu processo de individuação, são questionamentos que expõem o sonhador em contato com a qualidade das suas imagens oníricas.

Neste processo, Hillman aponta que o sonho fala por imagens e que estas podem ser trabalhadas via imaginação, devido ao preenchimento de papéis arquetípicos, ou seja, como máscaras referindo a uma pessoa arquetípica em forma humana. O enfoque é possibilitar que o sujeito consiga entrar em contato com suas imagens e vivenciar a experiência daquele contexto onírico, podendo ser ampliado às experiências arquetípicas.

Para Azevedo (2009), partindo também da perspectiva criada por Hillman, descreve que explorar a imagem é acrescentar palavras –sempre que||, –nunca|| e –então|| ao sonho e a autora exemplifica:

Uma pessoa sonhou que estava dirigindo um carro com a sua mãe atrás, e não conseguia breca a tempo num farol vermelho. Uma forma de brincar com a imagem seria: –Sempre que eu não consigo breca a tempo no farol, minha mãe está atrás||. OU: sempre que minha mãe está atrás, então não consigo breca a tempo. Todos esses novos significados vão reverberando na psique e criando outras associações, outras imagens (Azevedo, 2009, p.60).

A proposta oferecida nos grupos vivenciais é permitir o contato dos participantes com suas imagens oníricas, ficar nelas e poder revivenciar qual o sentimento, afeto, o que esta evoca na pessoa, para que essa experiência possa ser amplificada de forma individual, grupal e arquetípica.

É importante ressaltar que o sonho neste processo não é somente individual, mas é grupal. Ao escutar o conteúdo das imagens oníricas, cada participante é influenciado por algum sentimento, emoção e isto irá conversar com cada indivíduo segundo seu próprio desenvolvimento psicológico. Mendes (2014), ao coordenar grupos vivenciais deixava claro que não poderia interpretar o sonho do colega, e que cada participante devia se colocar na condição de sonhador do mesmo sonho, objetivando – se na pergunta disparadora inicial: Se o sonho fosse meu...e assim a sessão prosseguia.

O grupo vivencial tem o foco em possibilitar que os participantes tenham um espaço para entrar em contato com suas imagens oníricas e poder trabalhá-las. Entretanto, o foco não é na terapia grupal, embora os resultados desta intervenção tenham um fator terapêutico. O grupo contribuiu ao permitir que os participantes se sintam acolhidos, até mesmo nos seus aspectos mais sombrios. Do mesmo modo, com os exercícios em equipe resulta em integração e dá importância a assuntos, sensações e sentimentos, que antes não estavam protagonizados no sonho e nem identificados com o ego, pois estavam direcionados a outros detalhes (Gallbach, 2000).

Durante o desenvolvimento do trabalho com sonhos é possível observar a estrutura dramática destes como: exposição, desenvolvimento, clímax, lysis. A primeira fase é a situação inicial do sonho em que são apresentados os cenários e personagens, seguido pelo enredo e aonde acontecem as ações oníricas. Na terceira fase verifica-se o desenvolvimento do drama e por fim a solução ou resultado do drama psíquico (Jung, 2011). Diante cada uma dessas fases é possível aplicar uma técnica específica para que o participante possa ampliar e associar suas reflexões, sentimento e emoções sobre aquele contexto e assim a expressar. Outro formato utilizado é continuar o sonho via imaginação.

É importante salientar, que a reunião dos participantes e mais o coordenador para uma tarefa comum, gera a formação de um campo dinâmico, no qual se entrecruzam necessidade, desejos, ataques, medos, culpas, defesas, papéis, identificações, movimentos de resistência, transferências e contra transferências, etc. Isso pode se processar de forma rápida e confusa, exigindo que coordenador tenha bem discriminado para si os principais elementos que compõem a dinâmica do campo grupal, retomando a organização destes movimentos (Zimerman, 2009).

Seguindo a construção da metodologia de seleção dos participantes, espaço, coordenador, co-terapeuta, estrutura dos encontros, seleção dos participantes, técnicas, é possível adaptar a metodologia grupal de trabalho com sonhos aos contextos de saúde e abarcar um número considerável de pessoas em sofrimento psíquico.

O direcionamento teórico independe de uma epistemologia pré-determinada, mas de um treinamento de acordo com a estrutura do trabalho levantada acima, e o estudo prévio de técnicas de relaxamento e para os recursos expressivos. É neste contexto que se sugere o uso de grupos vivenciais de sonhos em diversos contextos como a saúde mental.

As intervenções neste cenário, segundo o caderno de saúde mental, devem promover a autonomia, direcionando o trabalho para a qualidade de vida, sensação de bem-estar, intervenções pautadas no indivíduo e não ao diagnóstico clínico. As ações devem estar presentes no território que o indivíduo pertence, sendo ofertadas principalmente na atenção básica, com um intuito preventivo (Brasil, 2013).

Associado a promoção em saúde mental, no prólogo do livro sobre sonhos Faria Freitas & Gallbach (2014), afirmam que o trabalho com sonhos constitui uma criação de redes de ajuda que possam operar sobre as questões do sofrimento psíquico, ampliando assim o atendimento maior a população, exigindo novas inclusões no trabalho psicológico: como nos centros de atendimento da rede pública, nos hospitais, nas casas-abrigo, na formação profissional, entre outros.

A aplicabilidade e adaptação dos grupos vivenciais dependem do público alvo e o próprio contexto a ocorrer à intervenção. Cabe ao coordenador de grupos buscar a instrumentalização necessária para iniciar este trabalho com as imagens oníricas que conforme descrito pela literatura, apresenta importantes resultados de desenvolvimento e integração psicológica.

## **2.2.5 CONCLUSÃO**

Atuar com grupos tem sido uma ferramenta amplamente utilizada na área da saúde, principalmente no campo da saúde mental, diante a demanda de novas metodologias de trabalho. No entanto, o foco do trabalho de Jung na Psicologia Analítica foi a psicoterapia individual. O objetivo da análise individual era facilitar o



processo de individuação, integrando os conteúdos da sombra e dos complexos, dessa forma, não enfatizou as intervenções grupais.

Neste sentido, a interface dos grupos vivenciais é realizada por meio da expressão do material onírico. O trabalho voltado aos sonhos significaria desta forma, a compreensão dos símbolos presentes nas imagens oníricas para o melhor entendimento dos processos psicológicos que estão sendo manifestados. Atentar-se aos conteúdos do inconsciente é contrabalançar o campo da consciência e contrapor uma atitude racionalista em relação à constituição psicológica do homem. Neste contexto, o sonho é uma linguagem subjetiva que atribui sentido as vivências psíquicas dos indivíduos.

Os grupos são espaços de expressão de subjetividade marcados pelos discursos de seus participantes, sendo a palavra preta de significados simbólicos. Pensar no trabalho proposto com vivências, tendo também como o objetivo a vivência experimentada e sentida, não demanda o trabalho da interpretação, para que os conteúdos psíquicos integrem a consciência e faça sentido para cada um. Os resultados do grupo de vivência de sonhos apontam para uma ampliação da consciência que resultaria então, no equilíbrio psíquico e direcionamento dos indivíduos ao processo da individuação. De acordo com Samuels (2003), a individuação torna a pessoa consciente no que tange a ela ser tanto um ser humano único como, ao mesmo tempo, não mais que um homem ou uma mulher comum.

Deste modo, as intervenções com grupos vivenciais favorecem a aceitação dos participantes no compartilhar das suas imagens oníricas permitindo assim um processo transformador. Os participantes ao escutar e serem escutados, acolhidos ampliam suas reflexões sobre determinadas situações dramáticas vivenciadas no sonho e podem ampliar para questões do cotidiano. A crise vivenciada pelos participantes, os direcionada a uma mudança de foco, perspectiva, permitindo assim a emergência de novas imagens ao campo da consciência. Os sintomas são símbolos de que algo no corpo e na psique não está indo bem e precisa de um espaço para que possa ser trabalhado.

Neste sentido, este trabalho buscou descrever o projeto com grupos vivenciais de sonhos na psicologia analítica, possibilitando um direcionamento sobre a constituição do método para este tipo de intervenção. Estudos de Gallbach (2000), Freitas (1990,

2005a, 2005b, 2009), Mendes e Silva (2014) Parisi (2012), mostraram a eficácia da realização do grupo de sonhos como possibilidade terapêutica e transformadora.

Vários aspectos mostram-se importantes para constituir o grupo como: construção de um contexto terapêutico e acolhedor, seleção dos participantes com foco na heterogeneidade e na capacidade dos indivíduos lidarem com conflitos psíquicos, perfil coordenador, co-terapeuta, aplicação de técnicas de relaxamento e de sonhos condizentes com o desenvolvimento do grupo, estrutura dos encontros abertos ou fechados com média de seis a oito membros, estabelecimento de regras de convivência, etapas de condução grupal, entre outros. O estudo desta descrição pode direcionar a uma maior eficácia na condução e desenvolvimento grupal.

É importante ressaltar que devido os efeitos mobilizadores de conteúdos psicológicos durante o processo de trabalho com sonhos, a coordenação das atividades devem ser realizadas por Psicólogos habilitados. A complexidade dos conteúdos oníricos é parte integrante do conteúdo psíquico de cada indivíduo. Orienta-se que para iniciar com esse método é necessária uma análise do contexto, perfil dos participantes, recursos disponíveis e instrumentalização do coordenador para que o processo possa fluir com naturalidade e responsabilidade diante a expressão psíquica que ocorrerá. Embora o grupo não tenha o enfoque numa psicoterapia grupal, acaba se tornando terapêutico devido aos resultados que proporcionam aos participantes.

Desta forma, o trabalho vivencial com sonhos na perspectiva analítica, possibilita o contato com o conteúdo oriundo da própria psique dos participantes. A intervenção sugerida, por meio de técnicas expressivas, possibilita uma alternativa para desenvolvimento pessoal, foco na subjetividade, maior autonomia e uma nova forma de lidar com os conteúdos que podem gerar sofrimento psíquico. Neste sentido pode promover a saúde mental dos seus participantes nos diversos contextos de sua aplicação como os hospitais dias, centros de atenção psicossocial, ambulatórios de saúde mental, entre outros.

Verifica-se poucos estudos publicados sobre grupos vivenciais, impossibilitando uma avaliação mais precisa dos seus resultados em diferentes contextos e perfis de participantes, principalmente correlacionados a grupos heterogêneos. Desta forma, sugere-se para maior compreensão dos interessados em utilizar-se deste modelo de

trabalho com sonhos o desenvolvimento de um protocolo orientativo que possa direcionar as intervenções pelos coordenadores grupais em diversos contextos.

## 2.2.6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Azevedo, L. M. (2009). Diálogo com o Inconsciente: A imagem, recursos expressivos, sandplay. In: Albertini, P., Freitas, L. V. **Jung e Reich: articulando conceitos e práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 50-64.

Barcellos, G. (2012). **Psique e imagem: estudos de psicologia arquetípica**. Petrópolis: Editora Vozes.

Barreto, A. P. (2005). Terapia comunitária passo a passo. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Editora Gráfica LCR.

Bondia, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em 09/09/2016.

Brasil. (2009). **Memória da loucura**: apostila de monitoria. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 04 maio, 2016, em <[http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria\\_da\\_Loucura.pdf](http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria_da_Loucura.pdf)>.

Brasil. (2013). **Cadernos de Atenção Básica – Saúde Mental**. Nº 34. Recuperado em 04 maio, 2016, em [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs).

Cabete, D. G., Cavaleiro, A. M., Pinteus, M. T. (2012). Visualização: Uma intervenção possível em psicologia da saúde. **Análise Psicológica**, 21, 2, 195-200.

Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (2014). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus.

Fonseca, P. I. M. N., TAVARES, C. M. (2014). Coleta de dados através da técnica da imaginação ativa proposta por CG Jung: relato de experiência. **Revista Interdisciplinar**, 6, 4, 53-159.

Franz, M. (1999). **Psicoterapia**. São Paulo: Paulus.

Freitas, L. V. (1990). O Arquétipo do Mestre-Aprendiz: considerações sobre a vivência. **Revista Junguiana**, 8, 77-92.

Freitas, L. V. (2005). O calor e a luz de Héstia: sua presença nos grupos vivenciais. **Cadernos de Educação UNIC, Edição Especial**, pp. 131-145.

Freitas, L. V. (2007). Algumas considerações sobre a psicologia analítica no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. **Boletim de Psicologia**, 57, 126, 53-70.

Freitas, L. V. (2009). Panorama dos conceitos Junguianos. In: Albertini, P., Freitas, L. V. **Jung e Reich: articulando conceitos e práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 16-31.

Freitas, L. V. (2014). O sonho na psicoterapia, nos grupos vivenciais e na formação do psicólogo: Iniciação e linguagem facilitadora. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 79-105.

Gallbach, M. R. (2000). **Aprendendo com os sonhos**. São Paulo: Paulus.

Gallbach, M. R. (2014). O potencial de cura dos sonhos e a eficácia terapêutica dos grupos de vivência de sonhos. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 250-265.

Hillman, J. (2013). **O sonho e o mundo das trevas**. Petrópolis: Vozes.

Holanda, A. F. (2012). O método fenomenológico em psicologia: uma leitura de Nilton Campos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 12, 3, 833-851.

Johnson, R.A., Coutts, L. (1986). **Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth**. New York: Harper & Row.

Jung, C. G. (2009). **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. VIII/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2011). **Estudos alquímicos**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1978).

Jung, C. G. (2016). **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes. V. VIII. (Obra original publicada em 1971).

Kaplan-Williams, S. (1993). **Elementos em sonhoterapia**. Rio de Janeiro: Ediouro, p. 38.

Lobato, C. (2011). Benjamin e a questão da experiência. **Cadernos Walter Benjamin**: 7, jul/dez.

Mendes, D. C. (2014). Começando a sonhar: trabalhando os sonhos em grupo no hospital dia de saúde mental. In Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R.. (Org.).

**Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro** São Paulo: Paulus, 250-265.

Mora, J. F. (2001). **Dicionário de filosofia. 4.(Q-Z)**. São Paulo: Edições Loyola.

Muller, M., Calvetti, P., Redivo, L., Geyer, J., & Jarros, R. (2011). Técnicas de Relaxamento e Visualização na Psicologia da Saúde. **Revista de Psicologia da IMED**, 1(1), 39-45.

Parisi, S. (2012). **Amor e Separação - Reencontro Com Alma Feminina**. São Paulo: Novos temas.

Rogers, C. R. (1983). **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU.

Rogers, C. R. (2009). **Grupos de encontro**. 9ª ed. – São Paulo: WMF Martins Fontes.

Sanford, J. (2007). **Os sonhos e a cura da alma**. 4ª ed. São Paulo: Paulus.

Silva, H. H. A. C. (2014). Grupo de vivência de sonhos – uma possibilidade de utilização para o desenvolvimento do trabalhador social. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro** São Paulo: Paulus.

Valle, E. (1998). **Psicologia e experiência religiosa: estudos introdutórios**. São Paulo: Loyola.

Vinogradov, S., & Yalom, I. D. (1992). **Manual de psicoterapia de grupo**. Porto Alegre: Artes Nedicas

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

Zimerman, D. E. (2009). **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed.

Zinkin, L., Gordon, R. & Haynes, J. (1998). **Dialogue in the analytic setting: Selected Papers of Louis Zinkin on Jung and on Group Analysis**. London: Jessica Kingsley.

### 3. PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DE DADOS

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório com referencial na pesquisa qualitativa que responde às questões particulares, num espaço mais profundo das relações, considerando os participantes da pesquisa, pessoas pertencentes à determinada condição social, com suas crenças, valores e significados (Minayo, 1998). O objetivo principal foi desenvolver um protocolo de trabalho com grupo vivencial de sonhos a ser utilizado em diversos contextos como a saúde mental. Para tanto, foi necessário avaliar e descrever a experiência dos participantes num grupo vivencial de sonhos na Psicologia Analítica.

Ressalta-se que esta pesquisa é parte do projeto original e guarda-chuva intitulado: Práticas de vivência e experiência com imagens oníricas no contexto de grupo e individual e a promoção de saúde, aprovada pelo Comitê de Ética sob o CAAE: 49205815.0.0000.0102 de 2015. Neste estudo foram apresentados os resultados parciais. Para o levantamento dos dados considerou-se a aplicação do questionário sociodemográfico, entrevista inicial e desligamento, produções grupais, textuais por meio da utilização do protocolo inicial de trabalho com sonhos. Todas as entrevistas dessa pesquisa foram gravadas e transcritas.

A pesquisa ocorreu na sala de grupos do Centro de Psicologia Aplicada (CPA) da Universidade Federal do Paraná (UFPR), entre Outubro à Dezembro de 2015. Os Grupos Vivenciais de Sonhos foram constituídos por 24 encontros subdivididos em dois horários distintos, semanalmente as quartas-feiras das 19:00 às 20:30 e às quintas-feiras das 08:30 às 10:00. Cada grupo foi composto por um Psicólogo coordenador, um co-terapeuta (alunos de psicologia do quarto ou quinto ano). Os 12 participantes interessados no grupo vivencial foram subdivididos conforme disponibilidade de horários e ficaram em 6 cada grupo. Os membros do grupo tinham ligação principalmente com o curso de Psicologia da UFPR e comunidade externa (estudantes, profissionais de saúde, trabalhadores da região e demais interessados).

A proposta inicial era manter um processo aberto à entrada de novos participantes, entretanto, estes precisariam optar por algum dos horários disponíveis. Foi acordado um máximo de 03 faltas por participante para manter o desenvolvimento da identidade do grupo. A fundamentação para um grupo aberto encontra-se em Rogers

(2009), ao retratar a possibilidade de crescimento pessoal e o desenvolvimento e aperfeiçoamento das relações interpessoais que um grupo de encontro poderia propiciar. Neste sentido o foco está na experiência de ser participante de um grupo e poder compartilhar as vivências oníricas. A descrição deste processo será detalhada na temática da análise de conteúdo da parte de grupos.

Para divulgar a pesquisa foi criado um cartaz (Anexo A) que convidava às pessoas a participarem de um grupo vivencial de sonhos, destacando-o como uma jornada de autoconhecimento e trabalho grupal. A divulgação da pesquisa ocorreu por intermédio do Facebook, Instagram, cartazes colados nos campus da universidade, e-mails a outras universidades e aos alunos em geral pedindo que divulgassem. Os interessados poderiam enviar um e-mail aos membros da pesquisa que os orientavam a entrar num link para inscrição online no Google Formulários.

Neste formulário os interessados preenchiam informações básicas como nome, telefone, profissão, e se estudante o nome da universidade. Após essa etapa os pesquisadores subdividiram em duplas para realizar os contatos e as entrevistas iniciais, selecionando os participantes, e conforme a disponibilidade de horários, as pessoas eram direcionadas a um dos grupos.

### **3.1 Procedimentos para coleta dos dados dos participantes**

A primeira etapa consistiu em uma entrevista inicial para avaliar o interesse dos participantes quanto ao grupo vivencial de sonhos. Essa fase contou com 26 interessados que aceitaram participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Seguindo os objetivos específicos de avaliar a experiência dos participantes, aplicou os seguintes documentos transcritos: Questionário sociodemográfico para levantamento do perfil dos interessados (Anexo B); roteiro de entrevista inicial semiestruturada aplicada pelos pesquisadores antes de iniciar o grupo (Anexo C), nestas, os participantes descreveram o interesse e adequação em participar do grupo, experiência marcante com sonhos e grupos, expectativas, conflitos, problemas atuais. Entretanto, para análise dos dados das entrevistas iniciais, considerou-se 20 entrevistados que completaram todas as informações necessárias nesta primeira etapa.

Para a seleção do grupo de sonhos estabeleceu-se os seguintes critérios de inclusão: apresentar interesse em trabalho grupal; idade superior a 18 anos; ausência do uso de psicotrópicos que ocasionem alteração da consciência e humor; ausência de diagnóstico de transtorno mental grave; disponibilidade de 2h semanais para participação no grupo e principalmente que apresentassem um ego estruturado com a capacidade de suportar conflitos psicológicos e relacionais. Os critérios foram utilizados de forma que a condução da pesquisa pudesse garantir proteção ou minimização de qualquer risco eventual. Devido o grupo não ter o caráter de uma psicoterapia de grupo, optou-se em não selecionar participantes que estivessem em quadro de instabilidade emocional. Levou-se em consideração a própria experiência dos coordenadores que eram direcionadas a intervenção de grupos heterogêneos.

Deste modo dos 26 entrevistados inicialmente apenas 12 pessoas puderam participar dos dois grupos. Os principais motivos para desistência foram: dificuldades para conciliar horário de trabalho, estudo e grupo; mudança na grade horária da faculdade.

Caso algum participante solicitasse atendimento psicológico, e fosse estudante de Psicologia era encaminhado ao Centro de Assessoria Pesquisa em Psicologia da Educação (CEAPPE), caso contrário ao CPA. Também eram fornecidas indicações de Psicólogos associados ao projeto. Os coordenadores tinham supervisão semanal dos grupos para que pudessem discutir o andamento do processo grupal e discutir as técnicas de trabalho com sonhos. Em apenas um encontro houve a mobilização afetiva por parte de um conteúdo psicológico de um participante e este foi acolhido pelo coordenador em formato individual.

### **3.2 Procedimentos para a coleta de dados do grupo**

Para desenvolver um protocolo de trabalho com grupo vivencial de sonhos, foi preciso avaliar o piloto inicial que foi aplicado em 12 pessoas subdivididas igualmente nos dois grupos. Na formulação das características dos grupos vivenciais de sonhos aplicados na UFPR, esses deveriam ser abertos à entrada de novos participantes as sessões vivenciais com grupos heterogêneos. Neste sentido, um dos grupos apresentou ausências e desligamentos dos participantes antes da finalização do processo que acabou em 12 encontros. O término dos encontros foi determinado segundo as



indisponibilidades de datas ocorridas no mês de dezembro. Dessa forma, considerou-se apenas um dos grupos com 06 participantes para avaliar a experiência no processo grupal.

Os encontros eram constituídos por um protocolo piloto inicial (Anexo D), seguindo a análise teórica previamente levantada e contava com oito etapas: acolhimento; apresentação dos objetivos do grupo; reforço do contrato com os participantes; apresentação das principais regras de convivência; aquecimento por meio do emprego de uma técnica de relaxamento; técnica expressiva de trabalho com sonhos; processamento e fechamento. No entanto, embora o roteiro fosse padronizado, o mesmo poderia ser flexibilizado dependendo da dinâmica do grupo. A própria técnica expressiva era pensada antes do encontro, com possibilidade de ser mudada no decorrer da sessão.

Para avaliar essa experiência dos participantes em relação ao grupo, foi aplicada pelos coordenadores uma entrevista de desligamento (anexo e). O objetivo era compreender a percepção final dos membros quanto à participação no grupo, diferenças entre a expectativa inicial e final, percepção de mudanças, relacionamento com o grupo, dificuldades e facilidades encontradas e sugestões de melhoria no processo grupal. Os documentos produzidos durante os encontros como os relatos de sonhos, desenhos e colagens também foram utilizados nessa pesquisa. Por meio dessa experiência grupal, levou-se em consideração o que foi positivo e não efetivo, de acordo com o protocolo inicial.

A opção pela entrevista semiestruturada ocorre por uma maior flexibilidade, profundidade, reiteração e reflexão. Ainda, ela é um instrumento valioso para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo que o investigador desenvolva intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos percebem os aspectos do mundo (Costa & Lima, 2005).

Nos encontros, os integrantes eram orientados a partilhar os sonhos de acordo com as orientações e técnicas aplicadas pelo coordenador. O grupo não deveria se concentrar, essencialmente, na vida externa das pessoas. Desta forma, os componentes eram instruídos para comentar, realizar observações, associações para um trabalho de reflexão conjunta do grupo a respeito das várias experiências e das várias imagens

oníricas. O sonho não deveria ser interpretado pelos participantes do grupo nem pelo coordenador, porque projeta problemas no sonho da outra pessoa. Os participantes eram estimulados a transformar o insight em forma de pergunta.

Cada exercício buscava-se uma parte do sonho, em todos os seus aspectos, e em relação à situação de vida do sonhador; associação pessoal; amplificação cultural e arquetípica; relação com o contexto da personalidade e da vida atual; relação com a série de sonhos e com o processo de individuação. Por fim, o coordenador realizava um fechamento com as principais ideias discutidas no grupo.

### **3.3 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DOS DADOS**

Para avaliar e descrever a experiência individual dos participantes no grupo optou-se pela análise de conteúdo de Bardin e também pelo método fenomenológico, pois ele descreve a experiência e é adequado para captar o sentido ou significado desta experiência ou vivência (Holanda, 2006).

Para descrever as categorias temáticas que retrataram a experiência dos participantes no grupo, principalmente quanto à estrutura e roteiro disponibilizados, foi utilizada a análise de conteúdo de Bardin. A análise de conteúdo é, portanto, um conjunto de técnicas de análise das comunicações. Trata-se, de um tratamento da informação contida nas mensagens. Visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores quantitativos ou não, que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens. É conveniente, no entanto, precisar de imediato que em muitos casos a análise não se limita apenas ao conteúdo. Procura conhecer também aquilo que está por trás das palavras, conhecendo as variáveis psicológicas, sociológicas e históricas (Bardin, 2009).

A escolha dos participantes e a padronização da coleta de dados possibilitou que fossem cumpridas algumas regras na pré-análise dos materiais: Essa é a fase da organização. Tornar operacionais e sistematizar as ideias iniciais, de maneira a conduzir a um esquema preciso do desenvolvimento das operações sucessivas, num plano de análise. Segue abaixo as regras da análise segundo Bardin (2009):

**Representatividade** - a análise pode efetuar-se numa amostra desde que o material a isso se preste. A amostragem se diz rigorosa se a amostra for uma parte representativa do universo inicial. Neste caso, os resultados obtidos para a amostra serão generalizados ao todo.

**Exaustividade** – uma vez definido a temática, é preciso levar em conta que todo o material será usado para análise.

**Homogeneidade** - os documentos escolhidos devem obedecer a critérios precisos de escolha, como a escolha do mesmo tema.

**Exclusivas** – um mesmo elemento do conteúdo não pode ser classificado aleatoriamente como duas categorias diferentes.

Do mesmo modo, considerar a pertinência do material propostas pelo método da análise do conteúdo, isto é, adaptadas ao conteúdo e ao objetivo. A análise dos dados obtidos permitiu assim o levantamento das hipóteses (afirmações provisórias). Sendo a formulação da hipótese e dos objetivos uma afirmação provisória que nos propomos verificar (confirmar ou infirmar), recorrendo aos procedimentos da análise (Bardin, 2009).

Após considerar as regras da análise de conteúdo considerou-se os seguintes procedimentos: 1) Leitura geral do material coletado (entrevistas e documentos), nesta etapa realiza-se uma leitura flutuante, ou seja, analisa o documento na íntegra, não deixando de fora nenhum elemento; 2) Codificação para formulação de categorias de análise, utilizando o quadro referencial teórico e as indicações trazidas pela leitura geral; 3) Recorte do material, em unidades de registro (palavras, frases, parágrafos) comparáveis e com o mesmo conteúdo semântico; 4) Estabelecimento de categorias que se diferenciam, tematicamente, nas unidades de registro (passagem de dados brutos para dados organizados). A formulação dessas categorias segue os princípios da exclusão mútua (entre categorias), da homogeneidade (dentro das categorias); 5) pertinência na mensagem transmitida (não distorção), da fertilidade (para as inferências) e da objetividade (compreensão e clareza); 6) agrupamento das unidades de registro em categorias comuns; 7) agrupamento progressivo das categorias (iniciais → intermediárias → finais); 8) inferência e interpretação, respaldadas no referencial

teórico. Destaca-se que as entrevistas gravadas foram transmitidas na íntegra e as gravações conservadas (Bardin, 2009).

Por meio deste trabalho o enfoque foi na codificação das categorias que é tratar o material. A codificação corresponde a uma transformação – efetuada segundo regras precisas – dos dados brutos do texto, transformação esta que por recorte, agregação e enumeração, permite atingir uma representação do conteúdo, ou da sua expressão suscetível de esclarecer o analista acerca das características do texto. A organização da codificação, compreende três escolhas: O recorte: escolha das unidades; A enumeração: escolhas das regras de contagem; A classificação e a agregação: escolha das categorias.

Encontramos assim, o tema: que é a unidade de significação que se liberta naturalmente de um texto analisado segundo certos critérios relativos à teoria que serve de leitura. O texto pode ser recortado em ideias constituintes em enunciados e em proposições portadoras de significado isoláveis (Shaughnessy, Zechmeister & Zechmeister, 2012). Neste contexto, as perguntas do roteiro serviram de base para que os principais temas fossem agrupados em categorias para análise e descrição.

Associando a análise de conteúdo foi utilizando o embasamento do método fenomenológico para descrição da experiência dos participantes nesta pesquisa. Neste sentido, Forghieri (2012), descreve que para tanto é preciso retomar a experiência vivida e sobre ela fazer uma profunda reflexão que permita chegar à essência do conhecimento, ou ao modo como este se constituiu no próprio existir humano. Para a autora, o objetivo inicial de chegar à essência do próprio conhecimento passa a ser o de procurar captar o sentido ou o significado da vivência para a pessoa em determinadas situações.

Seguindo este caminho fenomenológico, ao descrever as categorias, buscou-se manter a essência dos relatos dos membros como forma de ilustrar a experiência dos mesmos diante a participação do grupo de sonhos. Para Gomes (1998), não cabe ao pesquisador concentrar-se no que gostou e abandonar o que não gostou. Sua descrição deve ser fidedigna o suficiente para que o leitor se sinta em condições de fazer o seu próprio julgamento.

Deste modo, a fundamentação teórica tem como ponto de partida o agrupamento dos relatos expressados nas entrevistas e na dinâmica grupal. Para tanto, segundo

Forghieri (2012), o pesquisador precisa iniciar seu trabalho procurando sair de uma atitude intelectualizada para se soltar ao fluir de sua própria vivência, nela penetrando de modo espontâneo e profundo, para deixar surgir a intuição, percepção, sentimentos e sensações que brotam numa totalidade, proporcionando-lhe uma compreensão global, intuitiva, pré-reflexiva, dessa vivência.

Assim, para a autora, após adentrar na vivência de uma determinada situação, e obtendo uma compreensão global do fenômeno estudado, o pesquisador procura estabelecer um certo distanciamento da vivência, para refletir sobre essa sua compreensão e tentar captar e enunciar, descritivamente, o seu sentido ou o significado daquela vivência em seu existir.

Para Gomes (1998), o método fenomenológico como visto acima propõem o direcionamento da consciência para aquele determinado objeto da experiência, que está sendo descrito e explorado. Neste direcionamento, que é o mesmo que a intenção, é fornecido o sentido que aquele objeto assume para várias modalidades dos processos mentais. Estes processos são conhecidos também como afeição (eu sinto), conotação (eu julgo) e cognição (eu penso). Assim, a investigação chega ao fim com a intencionalidade do outro. Em outras palavras, a descrição final do objeto da experiência seria a consciência do pesquisador (eu) e da intencionalidade do pesquisado (outro).

É importante ressaltar, que na pesquisa qualitativa o distanciamento não chega a ser completo; ele deve sempre manter um elo de ligação, justamente pelo fato do pesquisador também ter sido o coordenador do grupo e assim, ter vivenciado juntamente com os participantes as elaborações daquilo que estavam experienciando num grupo de sonhos. Até o momento no campo de intervenção não havia sido realizado nenhuma pesquisa deste formato, trata-se de algo novo aos participantes. Aqueles que tiveram um contato anterior com sonhos direcionavam-se ao método da interpretação clássica. Neste sentido, a entrevista inicial se mostrava importante.

Desta forma, por meio da análise de conteúdo e do método fenomenológico foram levantadas categorias temáticas que descreveram a experiência dos participantes quanto à motivação para buscar o grupo de sonhos, a função do sonho, expectativa inicial e final quanto a participação do grupo, existência de conflitos, satisfação com a

vida, expectativa quanto ao futuro, facilidades e dificuldades vivenciadas no processo grupal, maior facilidade com algumas técnicas vivenciadas, observações para mudanças no processo e por fim descrição do roteiro utilizado. Após a descrição das entrevistas iniciais, finalização e da própria experiência dos participantes quanto ao roteiro piloto, foi possível discutir e adaptar as características do processo grupal. Neste sentido, foi desenvolvido um protocolo a ser aplicado em diversos contextos, principalmente no campo da saúde mental.

## 4. RESULTADOS

### 4.1 Perfil dos participantes

As entrevistas iniciais e questionário sociodemográfico foram aplicados em 26 pessoas interessadas, prevalecendo o perfil feminino com 77%. A faixa etária apresentou-se entre 18 e 30 anos, destacando em indivíduos com ensino superior incompleto, estudantes de Psicologia, solteiros, sem filhos e sem nenhuma religião específica. Os medicamentos psiquiátricos descritos como utilizados tratavam-se de ansiolíticos e antidepressivos. O perfil completo está descrito na Tabela 1 abaixo:

	Variáveis	N	%
Gênero	Feminino	20	77%
	Masculino	6	23%
Faixa Etária	18 - 30 anos	23	88%
	30 - 50 anos	3	12%
Escolaridade	Superior completo	10	38%
	Superior incompleto	16	62%
Situação Conjugal	Solteiro	24	92%
	Casado	2	8%
Filhos	Sim	2	8
	Não	24	92%
Religião	Nenhuma	14	54%
	Católica	6	23%
	Espírita	4	15%
	Evangélica	1	4%
	Wicca	1	4%
Profissão	Psicóloga	5	19%
	Estudante de Psicologia	13	50%
	Estudante artes visuais	2	8%
	Outros	6	23%
Uso de remédio psiquiátrico	Sim	6	23%
	Não	20	77%

Tabela 1- Perfil dos entrevistados, 2015.

O perfil da pesquisa envolveu principalmente indivíduos ligados a Psicologia, embora a pesquisa tenha sido divulgada em diversos contextos. Os demais candidatos

eram indivíduos da área da saúde, artes, cozinha, astrologia, entretanto, todos com interesse no trabalho com sonhos. Durante as entrevistas iniciais, foi entregue o TCLE e explicado os objetivos do grupo vivencial de sonhos. Os interessados estavam cientes que iriam participar de um grupo de pesquisa, no qual os encontros seriam gravados e transcritos, para posterior análise de dados. O principal objetivo do grupo era possibilitar que as pessoas entrassem em contato com os seus sonhos por meio do emprego de técnicas expressivas e desta forma, contribuir para um espaço de acolhimento, desenvolvimento psicológico, autoconhecimento, proporcionando um maior equilíbrio e crescimento pessoal.

Na proposta do grupo vivencial, o foco era no desenvolvimento dos participantes em relação aos seus conteúdos psíquicos trabalhados em cada encontro, não tendo, portanto, objetivo de provocar mudanças em comportamentos mal- adaptados, relações de transferências<sup>4</sup> e projeções<sup>5</sup>. O grupo neste caso foi um instrumento terapêutico, pedagógico e não uma terapia clássica grupal. Para Freitas (1990), o pedagógico é o campo onde a aquisição do conhecimento é realizada pela personalidade inteira dos participantes, fruto da elaboração teórica e da experiência vivida no processo grupal.

Anteriormente a todos os encontros era discutida uma técnica expressiva para ser aplicada nos membros assim como sugestões de relaxamento. Iniciava-se com o acolhimento, seguido da aplicação do relaxamento, entrada no sonho pela imaginação e posteriormente o direcionamento do recurso expressivo que seria utilizado. O grupo era convidado a compartilhar os sonhos, com suas associações, amplificações e os demais participavam nesta fase e na elaboração final. O coordenador finalizava apontando os principais pontos discutidos e orientando quanto ao próximo encontro. Os resultados deste processo serão descritos abaixo pelo método de análise do conteúdo.

Para compreender o significado da possibilidade de participar de um grupo de sonhos e posteriormente da própria experiência, utilizou-se do método da análise de conteúdo (Bardin, 2009). Para esta primeira etapa e respeitando a regra da exaustividade foram realizadas 26 entrevistas, mas apenas 20 foram realmente utilizadas para a descrição dos conteúdos, devido o critério da representatividade e da saturação, que

---

<sup>4</sup> Transferência - são reações, emoções, sentimentos que são experimentados pelo paciente e dirigidos ao terapeuta (Jung, 2013).

<sup>5</sup> Projeção - Emoções difíceis e partes inaceitáveis da personalidade podem ser colocadas em uma pessoa ou objeto externo ao sujeito (Samuels, 1986).



foram instrumentos usados para determinar a não inclusão de um novo elemento de análise, justamente por não ampliar o objeto investigado (Thiry-Cherques, 2009). Além do mais, algumas gravações estavam com qualidade ruim do som, o que poderiam prejudicar a análise dos conteúdos.

Posterior à leitura do material coletado foi formulado as categorias de análise, buscando identificar temas comuns, categorias e agrupando informação dos registros discursivos. Seguindo este percurso metodológico, criou-se assim a codificação deste material segundo os objetivos desta pesquisa. Para identificar e ilustrar as categorias utilizou-se de recortes de frases, palavras descritas pelos participantes do grupo; estabelecimento de categorias que se diferenciavam respeitando os princípios da exclusão mútua (entre categorias), da homogeneidade (dentro das categorias), da pertinência na mensagem transmitida (não distorção), da fertilidade (para as inferências) e da objetividade (compreensão e clareza). Finalizando com agrupamento das unidades de registro em categorias comuns; progressivo das categorias (iniciais → intermediárias → finais); inferência e interpretação, respaldadas no referencial teórico utilizado (Bardin, 2009).

As categorias encontradas descreveram a experiência dos participantes quanto à motivação para buscar o grupo de sonhos, a função do sonho, expectativa inicial e final quanto à participação do grupo, existência de conflitos, satisfação com a vida, expectativa quanto ao futuro, facilidades e dificuldades vivenciadas, técnicas, observações para mudanças no processo e por fim descrição do roteiro utilizado. O material analisado é parte integrante dos discursos coletados nas entrevistas iniciais, finais e durante o processo grupal.

## **4.2 REFLEXÕES A PARTIR DO MATERIAL ANALISADO**

Para descrever o desenvolvimento de um protocolo de trabalho com grupos vivenciais de sonhos a ser utilizado em diversos contextos como a saúde mental, foi considerada a análise das seguintes etapas:

I – O processo individual: Por meio da realização das entrevistas iniciais, antes da entrada no grupo foi possível compreender o interesse dos indivíduos em participar do grupo, experiências marcantes anteriores e percepções do processo onírico. Essa

etapa também foi comparativa com a entrevista de desligamentos em que era relatada toda a experiência no grupo, expectativas e resultados.

II – O processo grupal: nesse processo foram avaliados as dinâmicas e funcionamentos grupais por meio da análise do roteiro inicial, encontros, entrevista de desligamento, relatos, transcrições, produções textuais e desenhos.

Dessa forma, encontramos a seguir a exposição das principais categorias temáticas avaliadas e conclusivas para o desenvolvimento do protocolo de trabalho com grupos vivenciais. Considerou-se o interesse em buscar um grupo de sonhos, funções dos sonhos, expectativa para participação, situações de conflitos, sentimento de satisfação da vida, expectativas para o futuro, facilidades e dificuldades vivenciadas no processo grupal, considerações para melhora do processo grupal e a avaliação do funcionamento do próprio processo de grupo.

#### **4.2.1 Motivação para buscar um grupo de sonhos**

Para compreender o interesse em participar de um grupo de sonhos, utilizou-se um roteiro de entrevista inicial, apresentando-se como recurso para a seguinte pergunta: Qual foi sua motivação para participar de um grupo de sonhos? Essa pergunta inicial serviu para que pudéssemos entender qual o real motivo que os direcionou a buscar um grupo de sonhos. Durante essa fase, algumas pessoas retrataram que estavam buscando um grupo teórico ou direcionado somente a interpretação clássica dos sonhos. Nestes casos citados, os interessados eram orientados quanto ao objetivo vivencial do grupo.

A diferença consiste que na interpretação dos sonhos o foco é nos símbolos que estão presentes e nas associações e amplificações, já no modo vivencial, o objetivo é ensinar os participantes como trabalhar com seus sonhos. Desta forma, poderiam entender o sentido do sonho, realizá-lo e trazê-lo para a vida, por meio de novas reflexões (Gallbach, 2000). Buscando o caminho vivencial, o gráfico abaixo mostra as principais motivações dos sonhadores para iniciar um grupo de sonhos.

Temática	N	%
Experiência onírica marcante	10	50
Autoconhecimento	9	45
Aproximação com a Psicologia	1	5

Tabela 2 - Motivações iniciais para participar do grupo, 2015.

Conforme a Tabela 2 a principal categoria encontrada nessa fase foi a presença de 50% com uma experiência onírica marcante. Nesta análise foi possível observar que a metade dos participantes já tiveram alguma experiência marcante com sonhos em diferentes etapas de vida, e estavam buscando o grupo como uma forma de compreender as mensagens simbólicas. Essa afirmação é representada pelo seguinte relato: P9 - *"Acho que a vida inteira eu tive sonhos muito malucos assim, tipo desde criança eu lembro de sonhos bem marcantes, que tipo significaram alguma coisa pra mim"* e no relato de P1 - *"Porque eu tenho... os meus sonhos são bem confusos, são complicados, daí eu queria entender mesmo, pra ver como é"*. Os participantes já se interessavam em entender a simbologia dessa linguagem do inconsciente como o P6 - *"O tema sonhos me interessa bastante. Só que eu nunca trabalhei com os meus sonhos, eu sempre tive muitos sonhos, e nunca entendi nenhum"*.

Pode-se observar que o interesse na participação do grupo resultou das experiências oníricas presentes e a possibilidade dos múltiplos significados. Neste sentido, para Jung (1995) os sonhos permitem que as pessoas vivenciem aspectos sobre elas mesmas e assim, possam integrá-los a consciência.

Neste próximo relato verificamos inclusive que a participante reitera o interesse no processo da vivência ao invés do interpretativo: P5 *"Eu lembro muito dos meus sonhos, assim, eu acho que seria uma coisa interessante pra explorar. Eu achei a proposta bacana, assim, de ser não interpretativa, de ser experienciado"*. Outro discurso diz respeito ao espaço em que o grupo de sonhos pode possibilitar para que essa linguagem simbólica possa ganhar um novo sentido: P18 *"Também porque eu tenho uns sonhos muito loucos assim, então é muito legal conversar sobre eles, assim, tipo porque se eu fico só pensando neles"*.

A próxima categoria mais expressiva é sobre o autoconhecimento com 45% de interesse, destacando as pessoas que estavam buscando ampliar a consciência sobre os

sonhos, ampliar o conhecimento a respeito de si mesmas, proporcionando um momento de reflexão, uma nova possibilidade de leitura sobre si. Assim como o relato de P7 - *"Interesse pessoal, assim, de ah, tá mais em contato com essa parte da minha psique e saber mais sobre os sonhos assim"* (SIC). A busca pelo autoconhecimento advém principalmente da leitura dos processos internos como descreveu P13 - *"Mas eu gosto sempre de estar atenta a mim mesma, o tempo todo procurando alguma coisa que me ajude nesse caminho"*, e também em P14 - *"Na verdade foi o autoconhecimento. Foi esse o [...] a chave da minha procura"*.

Os relatos acima são exemplos dos indivíduos que estão buscando no sonho o autoconhecimento. Essa categoria vai de encontro com o próprio propósito do sonhar. Para Jung (1962) o sonho vem acrescentar à situação psíquica consciente do presente, todos os aspectos que se considerariam como essenciais a uma atitude diferente da manifestada. Para o autor, a função do sonho constitui uma regulação psíquica, um contrapeso indispensável à vida psíquica. E essa análise das imagens oníricas resultaria em um maior autoconhecimento, justamente pelo fato do indivíduo atentar-se as suas atitudes unilaterais.

E por último é apresentado à categoria aproximação com a Psicologia, embora tenha sido descrita por um participante que estava iniciando o curso de Psicologia, mostrou-se importante pelo interesse do mesmo em técnicas de trabalho com a subjetividade. P3- *"Estou muito longe da psicologia, apesar de estar na aula estudando, levando o curso, mas ainda, parece que eu ainda estou longe, então... Foi uma chance, assim, de me aproximar de alguma coisa"*.

Neste contexto, o grupo de sonhos demonstrou ser uma possibilidade de aprendizado pessoal, autoconhecimento, ampliação da consciência, compreensão simbólica e o início de uma aproximação com a própria psicologia. Embora, as categorias tenham sido percorridas separadamente, ambos os temas são passíveis de serem vivenciados pela multiplicidade de sentidos dos sonhos.

#### 4.2.2 Concepções da função dos sonhos no cotidiano

Por meio da pergunta: Qual a função dos sonhos na sua vida? Foi possível adentrar em discursos que retrataram sobre as funções dos sonhos, desta forma, foram encontradas 03 categorias distintas: reflexiva, criativa, resolutive.

A função com maior expressividade foi a reflexiva, 10 pesquisados, ou seja, 50% relataram sobre essa finalidade, descreveram que os sonhos mostram ser conteúdos até então inconscientes para a consciência, atentar-se para essas imagens significaria desta forma uma maior reflexão sobre a realidade psicológica. Neste sentido, Gallbach (2000), justifica o sonho como uma manifestação do Self, que é o centro da totalidade, e é o que há de mais verdadeiro dentro das pessoas. Compara a uma fotografia, tomografia dos caminhos mais profundos da alma, se houver um trabalho adequado com essas imagens, pode sinalizar o que está causando as perturbações psicológicas e também para qual campo a energia psíquica está direcionada. Para Leite (2014), essa lógica que se estabelece, especialmente em sentidos e significados de ordem afetiva, está essencialmente relacionada à existência pessoal do sonhador.

Assim, os significados do trabalho onírico são estritamente pessoais e o desenvolvimento psicológico depende das reflexões produzidas pela própria pessoa e suas associações atuais. Ao responder essa pergunta, os participantes focaram na experiência que o grupo possa propiciar como nos relatos abaixo: P6 – *“A gente sonha talvez pra consolidar as nossas memórias e pra meio que como um mecanismo de representar o que que a gente tá pensando”*. Para além de uma representação simbólica da psique é também segundo P9 – *“Ter um autofeedback dos meus próprios sonhos”*. Esse processo se consolida justamente no que P12 traz: *“Posso conseguir fazer algumas associações e posso conseguir tipo tirar disso alguma coisa pra mim”*.

Para além da reflexão, os sonhos também foram considerados como potenciais criativos, ou seja, um fenômeno composto por símbolos repletos de novos significados: P1 – *Ahn... mais como uma forma criativa do que como aprendizado*”. A questão da criatividade está intimamente relacionada ao potencial dos símbolos presentes nos sonhos e suas representações. A criatividade é um importante instrumento de desenvolvimento psicológico, e os símbolos trazem a consciência esse potencial de transformação (Kast, 2010; Gallbach, 2000).

No sentido resolutivo, os participantes descreveram pensar nos sonhos como se fossem mensagens da possibilidade de resolver as suas questões psicológicas, amenizando assim o desconforto que estas podem causar. Essa afirmação foi representada por P2 - *“Ver os sonhos como possibilidades de mensagens para resolver os problemas”*, ou como P19- *“Pode contribuir me deixando menos ansiosa, menos estressada, menos preocupada com o que vai acontecer assim”*.

São discursos de pessoas que estavam buscando no grupo, algumas respostas dos conflitos que estavam vivenciando, como destacado acima na função criativa, o sonho não fornece uma resposta definitiva, uma solução específica, mas ele proporciona um momento de reflexão, do olhar para essas imagens oníricas e vivenciar novamente todo o cenário, drama, e sentimentos que este fenômeno ofereceu.

O sentido vai depender das associações e amplificações do sonhador. Entretanto, Kast (2010), descreve que em momentos de transições, crises e grandes mudanças, as pessoas lembram melhor dos sonhos como se estivessem procurando todas as formas de orientações. Ao iniciar um processo terapêutico as pessoas podem ter os sonhos iniciais ou de passagem, por significar uma grande fase de transição.

No sonho iniciatório de P5 (Anexo F), a sonhadora o relatou no início dos encontros, mostrando uma possibilidade de mobilização dos seus conteúdos psicológicos. Segundo a sonhadora, o sonho parecia retratar a forma como estava sentindo-se exposta no grupo, mas que isso era positivo, pois estava conseguindo dar mais sentido as suas imagens oníricas. Sentia-se ainda confusa com os simbolismos presentes nos sonhos, mas o grupo a ajudava a ter mais consciência dos processos psicológicos que estava vivenciando. Nos relatos em geral, foi perceptível que estar em contato com os sonhos poderia amenizar sintomas psicológicos, aproximando do objetivo da própria pesquisa que é a articulação com a saúde mental.

São consideradas múltiplas as funções dos sonhos, podendo ser ao mesmo tempo criativa, resolutiva e reflexiva. Para Kast (2009), a função dos sonhos é proporcionar movimentos, sair da estagnação que atualmente é relacionado com o problema de falta de sentido, depressão e tédio. Os sonhos assim estimulam a imaginação, despertam representações e são capazes de por ideias enrijecidas em movimento. Sonhos em um processo grupal precisam produzir movimentos psicológicos individuais e grupais.

### 4.2.3 Expectativa para participação inicial

Nessa sessão, a temática disparou a seguinte pergunta: Quais são os resultados que espera alcançar participando de um grupo de sonhos? Buscou-se avaliar qual era a intenção dos participantes ao se inscrever no grupo. As categorias encontradas foram: compreender a simbologia dos sonhos, abertura para a experiência, autoconhecimento.

#### Compreender a simbologia dos sonhos

Essa categoria foi descrita por 11 pessoas, uma expressiva porcentagem de 55%, buscavam a experiência do grupo como uma forma de entender melhor a simbologia dos sonhos. Essa afirmação é representada nos seguintes discursos: P1 - *"Entender melhor, compreender, tipo, a simbologia dos sonhos"* e em P4 - *"Começar a entender eles melhor e ter uma interpretação, mesmo, dos sonhos"*. Os participantes buscavam aprender a analisar os próprios sonhos: P3 - *–Uma análise dos sonhos. É, tipo isso... o que que ele significa pra mim"*; P4 - *"Começar a entender eles melhor e ter uma interpretação, mesmo, dos sonhos"*. Embora, o grupo tenha a característica de ser vivencial ao invés de interpretativo, era perceptível a preocupação dos participantes em compreender todo o simbolismo presente.

Encontramos no discurso de um participante o intuito de estar mais focado na vivência do que na interpretação: P6 - *"Não interpretar, mas tentar realmente colocar eles em prática, me ajudaria a preencher melhor a minha folha, ou a minha tela, isso né, com um sonho, tipo, não seria só frame, assim, só um quadro. Teria... Poderia colocar... trazer um sentimento, trazer uma história mesmo, pra dentro. De uma forma mais livre, assim"*.

Os sonhos possuem uma multiplicidade de significados, de acordo com Freitas (2009), que a compreensão simbólica nunca estará terminada ou completa. A autora afirma que é preciso manter o símbolo vivo, tentando nunca fechar o significado, para continuar a promover a relação dialética entre consciente e inconsciente.

Compreender a simbologia abrange outras formas de trabalho, Freitas (2009), descreve que a amplificação também é uma ferramenta principal, já que a imagem vem

do arquétipo, sendo importante a investigação de conteúdos coletivos. Importante destacar em Berry (2014) todas as formas de análise são corretas, o que leva a escolher uma ao invés da outra é a reação do sonhador e qual forma de análise dá o clique para ele. No grupo vivencial, embora o coordenador faça os apontamentos e direcionamentos necessários, a reflexão do sonho fica ao encargo do próprio participante. É importante que os membros possam interagir entre si e compartilhar as reflexões e amplificações, essa característica faz parte do processo do próprio desenvolvimento do grupo.

### **Abertura para a experiência**

Essa categoria foi descrita por 8 participantes, ou seja, 40% estavam abertos a vivenciar algo novo, sem relatar algum tipo de expectativas pré-existentes. Por exemplo: P7 - *“Não tenho muitas expectativas na verdade, tô aberta assim, o que vier, tô aberta a novas ideias”*. Neste sentido, a reflexão sobre os sonhos são formas de pensar sobre as questões da própria vida como P10 - *“Como a gente tem um momento pra parar pra pensar sobre a nossa vida, refletir, né, sobre o, principalmente sobre os nossos sonhos, eu acho que também é o momento de eu parar pra pensar na minha vida”*. Esse processo também foi considerado com a contribuição de outras pessoas: P11 - *“Ouvir várias pessoas falando seus sonhos, e falar do meu sonho, e, sei lá, na outra semana falar de outro, e as pessoas talvez veem coisas que a gente não vê, assim. Talvez ligações que a gente não vê, questionarem coisas que a gente não parou pra pensar, então “nossa, por que que você sonhou com tal coisa””*.

Observa-se nos discursos que os participantes estavam abertos a vivenciar um processo novo e potencialmente reflexivo, consideram os outros membros como parte importante para o resultado. Encontramos em Freitas (2005a), o arquétipo de Héstia como possibilidade de trazer calor, acolhimento, envolvimento, pertinência e proteção, assim os grupos vivenciais corroboram com esta expectativa, ao criar um campo interacional, relacional, estabelecendo uma coesão e criando assim uma consciência, sombra e símbolos grupais. *“É o campo simbólico constelado que acolhe e conduz ao conceito de self grupall (Freitas, 2005a p.134)*. Essa abertura ao processo é importante para que as mudanças possam ocorrer no grupo, principalmente pelo aspecto do vivencial e não interpretativo ser uma experiência inusitada aos participantes.



## **Autoconhecimento**

Essa categoria foi descrita pela pessoa que tinha a intenção de buscar o autoconhecimento num processo grupal, embora tenha sido apenas um participante, esse movimento é importante: P2 - *“Pode trazer a me conhecer, assim. E, em consequência, conhecer os outros”*. Essa afirmação retrata um importante processo que ocorre na análise de sonhos na Psicologia Analítica que é a possibilidade da conscientização dos próprios complexos. Por complexo, Jung (2016), entendia como conteúdos emocionais, constituído de um elemento nuclear e de uma grande carga afetiva, são advindos da experiência pessoal vinculados ao ambiente. São inconscientes por duas razões: a repressão de um conteúdo capaz de ser conscientizado e a estranheza de um conteúdo ainda incapaz de se tornar consciente (Jung, 2016).

Para Jung (2013b), o autoconhecimento vai além do conhecimento da personalidade consciente do eu. Para o autor, as pessoas medem o autoconhecimento através do seu meio social e não a partir dos seus próprios acontecimentos psíquicos, que muitas vezes é desconhecido. Desta forma, para sua compreensão é necessário o abandono de todas as leis e regras e partir para uma elaboração individual, principalmente em casos de doença mental, quanto mais esquemático o tratamento, maiores poderão ser as resistências do paciente quanto ao método de tratamento (Jung, 2013b).

Assim, por meio da compreensão simbólica dos sonhos, abertura para a experiência e autoconhecimento, o contato com as imagens oníricas é possibilitado. Esse processo pode construir ligações, associações importantes para que os complexos se tornem conscientes. Esse mecanismo retrata a auto regulação psíquica, e o autoconhecimento é resultado deste processo.

### **4.2. 4 Situações de conflitos ou problemas atuais**

Trata-se de uma categoria importante, estão representados relatos dos participantes em relação aos conflitos ou problemas psicológicos vivenciados no momento atual. O resultado das perguntas possibilitou verificar a estrutura do ego do participante, quanto à flexibilidade para lidar com conflitos psicológicos, intensidade de afeto e outros comprometimentos que poderiam o afetar e ao próprio grupo no decorrer

do trabalho com sonhos. Para tanto, utilizou-se a seguinte consigna: Algum problema ou queixa principal na sua vida atual. O cuidado é justificado pelo processo grupal, embora, o grupo não fosse considerado terapia grupal, falar dos sonhos poderia provocar desconforto psicológico e essa observação é importante para o direcionamento dos participantes a um acompanhamento psicológico mais individualizado. Os resultados estão descritos a seguir na Tabela 3:

<b>Afetivo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Total</b>
Relacionamento amoroso	3	15	60%
Familiar	6	30	
Relacional	3	15	
Profissional	5	25	30%
Acadêmico	1	5	

Tabela 3- Esferas representativas de conflitos atuais, 2015.

A esfera afetiva diz respeito a 60% dos participantes que relataram algum conflito de ordem emocional, sentimental, envolvendo o relacionamento amoroso, familiar e relacionamentos de modo geral. A questão amorosa teve a frequência de 15% e é apresentada no seguinte exemplo: P2 *“Eu acho que tem uma frustração, assim, com relação a um relacionamento amoroso. E que foi aí que eu vi que existem não na vida”*. Outro relato diz: P11 *“Eu terminei meu relacionamento final do ano passado, e daí esse ano ainda foi um período muito conturbado, assim, de relacionamentos”*. Esses acontecimentos podem ter contribuído para o interesse do participante em buscar esse espaço grupal.

Na esfera familiar 30% dos participantes falavam de conflitos relacionais associados à mãe, pai, filhos como neste relato: P10 *“Bom, é eu fico muito estressada e isso aumentou a minha pressão, então eu tomo medicamento pra pressão. E eu tomo também Paroxetina, então eu já tomo dois medicamentos. E... em relação a família assim, meu pai me preocupa bastante e ele assim, eu posso considerar que, às vezes, ele é um desgosto, assim”*. P12 retrata a preocupação com outro membro familiar: *“Ah, então, é, eu tenho uma tia que tá doente e isso me incomoda bastante”* e P13 fala da família: *“acho que a distância da família sempre foi um a mais”*.

No campo relacional em geral P1 relata dificuldades para se relacionar: *–Ah, sempre me senti uma pessoa bem fechada, assim” e P3 traz um panorama geral das dificuldades que vivencia: –ultimamente é financeiro. Eu tenho bastante preocupação com a minha estadia aqui em Curitiba de uns meses pra cá. Tipo, desde que eu vim pra cá, não tenho... tenho alguns amigos, mas tive muitas decepções, assim, com amigos, sabe”.*

Deste modo observamos que os conflitos que envolvem o afeto nas relações com os outros em seus vários contextos, preocupavam os participantes durante as entrevistas iniciais, embora nenhum relato tenha demonstrado uma incapacidade de resolver os problemas e que pudesse ter ressonância no grupo.

A segunda esfera representativa de conflitos foi a profissional juntamente com o universo acadêmico com frequência de 30%. O campo profissional retrata sobre os questionamentos relacionados aos papéis laborais. P18 *–tem essa situação que eu to tendo no meu trabalho, que eu to querendo mudar de área, né, de cozinha pra área de artes* e P19 relata sobre as questões da academia: *“Acho que são as coisas relacionadas ao estudo, aos estudos.. porque me sinto muito... não sei se pressionada ou angustiada com isso, então acho que essa é a parte mais difícil que eu tenho para lidar atualmente”*. Ambas as categorias apresentam a preocupação destes participantes em relação à mudança de área profissional e ao próprio sentimento de angústia quanto aos estudos. Outro participante descreveu sobre sua dificuldade de trabalhar e relacionar-se: P9 *–Eu acho que é dificuldade pra, ânimo pra ir trabalhar; dificuldade pra me relacionar né, de achar pessoas pra me relacionar – eu acabei de terminar o namoro, então eu nunca fiquei solteira*. Ressalta-se que 10% desses indivíduos não responderam essa pergunta.

É importante destacar que a investigação dos conflitos psicológicos pode ser direcionada a compreender em que campo está sendo investida a energia psíquica. Para Jung (2016), na experiência a energia está sempre presente como movimento e força, se manifesta nos fenômenos dinâmicos da alma, tais como as tendências, os desvios, o querer, os afetos, a atuação, a produção de trabalho etc., que são justamente forças psíquicas. Jung (2016), orienta que o princípio da equivalência seja observado, pois a análise indicará indícios de atividade inconsciente, agravamento de certos sintomas ou até mesmo sintomas novos.

#### 4.2.5 Sentimento de satisfação com a vida

Para abranger esta temática realizou-se a seguinte pergunta: Você está satisfeito consigo mesmo e com a vida? O objetivo foi complementar a pergunta anterior sobre a investigação dos conflitos existentes. O resultado mostrou que 60%, ou seja, 12 pessoas estavam satisfeitos com a vida e 40% equivalente a 8 pessoas não estavam. Desta forma, foram descritas as categorias: campo acadêmico, familiar, profissional, profissional e acadêmico, desenvolvimento pessoal, dificuldade com a autoestima.

<b>Categorias</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Acadêmico	2	10
Profissional	7	35
Familiar	1	5
Desenvolvimento pessoal e autoestima	10	50

Tabela 4 - Categorias representativas sobre a satisfação com a vida

#### Acadêmico e Profissional

As categorias do campo acadêmico e profissional foram agrupadas para retratar os participantes que estavam relacionando ou não sua satisfação com a vida nestes cenários, sendo representado por 45% da população. O exemplo do universo acadêmico é ilustrado com o seguinte relato de P4: *“nesse momento, não muito, porque eu não tô conseguindo organizar as coisas. Porque eu não tô conseguindo voltar pra faculdade”*. A candidata estava preocupada por não conseguir voltar à faculdade, já P11 apresenta uma satisfação: *“porque tô bem feliz que agora tô terminando as disciplinas de psico aqui”*. São discursos ambivalentes, mas muito presentes no público de estudantes de Psicologia.

A categoria profissional foi representada pelos discursos daqueles que estavam com indagações sobre o papel profissional. Para ilustrar, P5 retrata a preocupação em buscar uma colocação dentro da Psicologia: *“Mas eu queria uma coisa dentro da psicologia, e eu tô mais preocupada com isso, assim, eu queria uma coisa dentro da psicologia”*. Já P7 está trabalhando como profissional, mas ainda no início da carreira e essa instabilidade não a deixa satisfeita com seu momento atual: *“Ah, eu ainda tenho bem poucos pacientes assim, então eu quero, não tô satisfeita por causa disso assim,*

*daí eu não sei se também eu pego alguma coisa em paralelo, eu tô com essa dúvida profissional”.*

O relato de P10 mostra uma preocupação com suas relações profissionais, o que interfere na sua vida. *“Então, o lugar onde eu trabalho, eu gosto muito de trabalhar com vírus, e aonde eu trabalho é o setor da virologia, então... só que as pessoas lá são difíceis assim. Então, é uma questão que, que eu tenho que trabalhar em mim pra poder trabalhar depois com eles, né?”.*

## **Familiar**

Nesta categoria apenas uma pessoa trouxe um questionamento sobre o relacionamento familiar, embora numa avaliação global estivesse satisfeita, descreve: P12 – *“É complicada, porque assim, é... venho de uma família que sempre exigiram muito de mim, então tipo, por mais que eu esteja indo bem nas coisas eu sempre espero mais”.* Existe uma cobrança interna pelo próprio participante e que apareceu durante a entrevista inicial.

## **Desenvolvimento pessoal e autoestima**

Nesta temática, representada por 50% dos participantes, falaram sobre o processo de desenvolvimento psicológico e percepção da autoestima. Os participantes apontaram a necessidade de estar em constante busca como o relato de P1 *“Ah, eu acho que sempre tem coisas pra melhorar, né? É... construir, aprender”.* Esse discurso mostra uma abertura ao novo, a construir o conhecimento, o que corrobora com os objetivos do Grupo de Sonhos. Assim, P3 também demonstra esse interesse: *“Parece que eu tenho que entender o que que acontece”.*

Neste discurso P13 também mostra uma abertura, dedicação: *“Acho que tem bastante coisa ainda que eu procuro melhorar, procuro me dedicar mais, coisas que eu me importo e me dedico pouco, por exemplo, eu gosto muito de estudar gosto muito da psico”.* Neste mesmo raciocínio temos o relato de P14 *“Bom, eu digo que o ser humano não seja sempre satisfeito com sigo mesmo, com sua vida, né? Acho que é justamente isso que proporciona à gente, né? Melhorar”* e de P16 *“Me sinto. Me sinto bastante satisfeito. Ah, maioria... eu me sinto muito mais satisfeito comigo agora”.*

No entanto um participante apresentou em seu discurso uma desvalorização em relação a si mesmo, como representado a seguir por P9: *–Eu tenho uma autoestima muito baixa, desde sempre, desde criança. Então assim, eu não acho que eu sou capaz de alguma coisa, eu sempre tô me chicoteando, aquelas coisas de “ah, você nunca faz nada direito” né... não me acho bonita, não sei, a autoestima é realmente algo que pega”*.

Assim, a satisfação com a vida não é simplesmente descrita como a ausência de problemas profissionais, psicológicos, sociais, relacionais, mas a capacidade dos indivíduos em lidarem com situações conflitantes, que exigem flexibilidade e adaptação, um redirecionamento da energia psíquica.

#### 4.2.6 Expectativa para o futuro

Para discorrer sobre esta temática foi realizada a seguinte pergunta: Quais são suas expectativas / projetos para sua vida? O objetivo foi investigar aonde a energia psíquica seria investida em termos de futuro. Dessa forma, foram encontradas 03 categorias: afetivo, profissional, desenvolvimento pessoal.

<b>Categoria</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Afetivo	1	5
Profissional	15	75
Desenvolvimento Pessoal	4	20

Tabela 5 - Categorias representativas sobre expectativas para o futuro

#### **Profissional**

Essa temática foi bem expressiva com 75% das respostas voltada para interesses futuros nesse campo. É importante ressaltar que a maior parte do público encontrado nesta pesquisa é de estudantes, que estão pensando sobre o campo de trabalho da Psicologia como no relato de P11: *“Trabalhar com a psicologia, isso eu tenho certeza na minha vida, que eu quero trabalhar com a psicologia”*. O objetivo de uma recolocação no mercado de trabalho foi bem expressado pelos participantes - P7 *“Ah, eu quero me encontrar assim profissionalmente e seguir esse caminho da clínica que eu gosto bastante”* e P14 *“a ideia é estar procurando uma colocação melhor pra que a gente possa sobreviver, no nosso mundo hoje”*.

## **Desenvolvimento Pessoal**

Neste campo, 04 pessoas, 20% dos participantes descrevem estar focadas em desenvolvimento psicológico e autonomia, conforme os relatos a seguir: P10 *“Então uma coisa que eu preciso trabalhar mais em mim pra não deixar com que as atitudes dele me afetem tanto a ponto de eu chegar a ter que tomar remédio e até ficar mal por causa disso”*. Outro indivíduo relata que após a participação no grupo espera compreender melhor a linguagem dos sonhos para associar com suas questões: P18 *“Eu espero que ao final eu esteja me compreendendo melhor e compreendendo melhor sinais e conseguindo aplicar assim, realmente, porque eu não sinto que eu consiga entendê-los a ponto de trazer isso pra minha vida e mudar algo”*.

## **Campo afetivo**

O participante P15 tem um discurso que envolve o universo das relações, sentimentos e emoções: *“Não sei, acho que tentar sempre aprender a amar e ser amado (?)*. *Acho que é isso. O mais importante”*. Sua preocupação envolvia suas relações afetivas no sentido de saber lidar melhor com suas emoções, como um projeto a ser conquistado no processo grupal.

Durante essa entrevista inicial, foi perguntado sobre a participação em alguma forma de atividade terapêutica em grupo, 80% relataram que nunca haviam feito nenhuma atividade neste sentido e 20% haviam realizado como: Terapia grupal com crianças, terapia familiar e terapia de grupo. Neste sentido o grupo de sonhos era uma perspectiva inusitada para a maioria dos participantes.

## **4.3 Avaliação da experiência no grupo vivencial**

### **4.3.1 Análise da entrevista de finalização**

Após a entrevista inicial, apenas 12 participantes permaneceram nos dois Grupos Vivenciais de Sonhos, ao iniciar, alguns candidatos tiveram a grade horária de aulas incompatível com os horários dos grupos e compromissos relacionados a trabalho e estágios obrigatórios.

Cada grupo ficou com 06 participantes, entretanto, alguns foram desistindo ao longo do processo, devido vicissitudes da vida acadêmica e profissional, o grupo também tinha a característica de ser aberto o que possibilitou as desistências. Neste contexto, para a entrevista de finalização do processo apenas 06 membros do grupo de quarta à noite puderam realizar, sendo assim, somente este material foi analisado.

Neste sentido, os participantes foram convidados a responder uma entrevista de desligamento ou também chamada de finalização (anexo e), avaliando sua participação no grupo. O principal objetivo foi compreender qualitativamente a experiência destes sonhadores.

#### 4.3.2 Comparação entre as expectativas iniciais e finais

Para esta primeira etapa foi lançada a seguinte pergunta: Como foi a experiência no grupo? Todos os participantes relataram ser positiva, aproximando dos objetivos do grupo conforme os relatos a seguir: P2 *“Foi bem legal, é eu não sabia exatamente como seriam as atividades né, achei as atividades bem interessantes”*. Os participantes gostaram das técnicas e temáticas trabalhadas como esse exemplo: P3 *“Foi boa, eu gostei bastante de vir, gostei das, das, das temáticas assim, de como era”*. O caráter pedagógico dos sonhos está relacionado segundo Gallbach (2000) ao ensinar os participantes em como trabalhar com seus sonhos, prevaleceu nas respostas assim como o fator terapêutico: P4 *“Foi muito boa assim, aprendi bastante coisa e comecei a prestar mais atenção nos sonhos e no que eles queriam dizer para mim”* e em P6 *—Ah foi muito boa, acho que eu aprendi bastante durante esse período no grupo foi bem interessante”*.

As expectativas de compreender simbolicamente os sonhos, autoconhecimento, abertura de um espaço terapêutico e compartilhamento foram avaliadas positivamente pelos participantes. Desta forma, abaixo encontra-se a Tabela 6 comparando as expectativas iniciais e finais.

Participantes	Expectativa inicial	Expectativa final
1	Interpretação	Autonomia psicológica
2	Reflexão	Reflexão
3	Interpretação	Reflexão
4	Reflexão	Reflexão
5	Obter respostas	Reflexão
6	Compartilhar sonhos	Reflexão

Tabela 6 - Quadro comparativo da expectativa inicial e final



É possível observar que a experiência de participar de um Grupo de Sonhos proporcionou aos sonhadores a reflexão. Justamente por não se tratar de um grupo de interpretação de sonhos, mas vivencial, estes foram direcionados a atividades reflexivas com compartilhamentos e discussões chegando ao objetivo final do grupo de possibilitar uma autonomia psicológica sobre suas próprias questões.

Um dos objetivos num processo grupal é estimular a autonomia, a experiência de ver a si mesmo ao invés de criar uma dependência com a figura do coordenador como nesse discurso: P1 *–Que alguém ia me dizer o que tava acontecendo no meu sonho né e acho que agora para o final eu percebi assim que a interpretação que tem que fazer sou eu, a partir das experiências que eu tenho*”. Outro fator importante foi sobre a possibilidade de refletir os sonhos: P2 *–As minhas expectativas foram correspondidas, eu não tinha uma ideia do que vocês iam fazer, mas eu né, acho que eu tinha ideia que eu ia ter uma chance de refletir mais sobre os meus sonhos*”.

A compreensão simbólica, e reflexão foram categorias que já apareceram no decorrer da entrevista e novamente foi citada como o resultado da expectativa final: P3 *–Eu entrei aqui com uma expectativa meio nula do tipo "o que que é", eu acho que sim né, teve uma mudança, foi, ahm, aprender sobre, né, o tema, de alguma forma, interpretá-los, como, como lidar com eles*”. E esse processo pode ser necessário para um entendimento da situação atual do sonhador como ilustra P4 *“Perceber coisas que você não prestou atenção durante a sua vida e que nos sonhos se manifesta e são coisas que vão te ajudar a resolver algum problema que você tenha... então isso eu aprendi com o grupo*”.

O grupo de sonhos foi um espaço de acolhimento, compartilhamentos de conteúdos psicológicos. Por meio da característica vivencial, o intuito foi possibilitar aos participantes um contato maior com as imagens oníricas e suas representações. Neste sentido, o grupo buscou um espaço reflexivo ao invés de interpretativo devido principalmente a multiplicidade de significados das imagens oníricas: P5 *–Eu acho que eu esperava algo assim, que eu fosse conseguir... tipo, mais resposta né, acho que eu esperava conseguir mais respostas, como disse agora.. tipo não foi isso, mas que a forma como a forma que eu lido ficou melhor então*”. A ideia é justamente refletir, associar, ampliar os sonhos segundo o processo de cada membro, como diz P6 *–Entender melhor que os sonhos querem dizer qual significado que eles trazem para a gente, como a gente pode interpretar para nossa vida*”.

Como destacado acima, todos os participantes destacaram a reflexão como principal experiência, como no discurso de P1 *–Porque faz eu pensar mais sobre as coisas que está acontecendo, as vezes alguma coisa parece que não tem significado nenhum se eu refletir mais a fundo tem significado*”. Dar sentido a linguagem dos sonhos como um caminho do próprio entendimento psicológico: P2 *–Refletir mais sobre os meus sonhos, entrar um pouco mais de contato com eles e realmente*”.

Os participantes também conseguiram adentrar-se ao universo expressivo utilizando os sonhos como arte: P3 *–Novo jeito de olhar eles né, de uma forma interpretativa onde eu possa buscar significado neles e até aplicar nos meus desenhos, não apenas, sei lá, ver eles como uma pintura ou uma imagem na minha cabeça, servir de inspiração*”. Participar do grupo também significou um momento em que os membros do grupo poderiam simplesmente criar vínculos, interagir e pensar sobre os problemas: P4 *“Eu acho que foi uma oportunidade de eu parar e pensar sobre mim assim, pensando sobre mim daí eu posso resolver os meus problemas, então eu não fico girando em volta de um problema assim*”.

O autoconhecimento também mostrou ser oriundo da reflexão: P5 *–É porque é autoconhecimento né, se você não se conhece é muito difícil você determinar aonde quer chegar você não sabe aonde quer chegar é muito difícil você ir trilhando o caminho que você considera mais certol*. Assim, os participantes encontraram no sonho uma porta de entrada para uma abertura das questões: P6 *–Acho que pode ter melhorado minha percepção em relação aos sonhos, o significado deles que vão me ajudar a diminuir talvez possa me ajudar a melhorar um pouco minha ansiedade, medo enfim*”.

Para Gallbach (2000), é importante entender essa linguagem simbólica dos sonhos, que muitas vezes não é uma situação propriamente dita, mas uma metáfora. É essencial perceber que trata de símbolos e não de sinais. –Um sinal refere-se a algo determinado, conhecido. Já um símbolo possui conotações especiais além do significado evidente e convencionall (Gallbach, 2000, p. 24). Assim, os sonhos podem modificar pensamentos, imaginação e disposição afetiva, as tendências e processos inconscientes podem se tornar conscientes através de sonhos modificando assim a atitude habitual (Kast, 2010). Deste modo, essa temática mostra que os participantes estavam abertos a uma nova experiência de pensar sobre si e sobre as questões que estavam vivenciando, o intuito não era fornecer uma resposta pronta sobre a própria elaboração onírica, mas sim de fornecer subsídios para que os mesmos pudessem refletir

e repensar suas questões psicológicas. Nesse sentido, o grupo contribui com o compartilhamento das experiências, acolhimento e aceitação das múltiplas narrativas.

#### 4.3.3 Facilidades e dificuldades encontradas na experiência grupal

Buscando compreender quais foram as dificuldades e facilidades encontradas ao longo do processo grupal, lançou-se a seguinte pergunta: Qual a maior dificuldade e Facilidade encontrada no grupo? As respostas encontram-se na Tabela 7 abaixo.

Participante	Mais Difícil	Mais fácil
1	Resistência inicial ao processo onírico	Sem relato
2	Lembrar dos sonhos	Falar dos sonhos
3	Resistência inicial ao processo onírico	Falar dos sonhos
4	Compartilhar os sonhos	Compreensão simbólica
5	Compartilhar os sonhos	Falar dos sonhos
6	Interpretação	Compartilhar os sonhos

Tabela 7 - Dificuldades e facilidades encontradas no grupo, 2015.

Em relação à tabela apresentada, a resistência foi relatada por duas pessoas em quanto à dificuldade encontrada na participação de um grupo, podemos entender este processo natural, visto que as escolhas dos participantes foram heterogêneas, não formando um grupo específico de pessoas e a especificidade de ser vivencial era desconhecida pelos participantes. O grupo precisou adentrar no movimento de criação e manutenção do self grupal. Abaixo segue relato sobre este sentimento: P1 *–no começo era um pouco difícil né porque parecia que as coisas não faziam muito sentido e acho que depois um tempo você vai, depois de vários grupos né você vai começando a prestar mais atenção e as coisas começam a fazer mais sentido”*

A questão de lembrar-se dos sonhos foi descrita por apenas um participante relacionado ao que era difícil, embora no decorrer do processo nenhum participante deixasse de trazer um sonho para ser trabalhado: P2 *–e assim de lembrar umas duas ou três vezes por semana normalmente assim, e teve uma parte do semestre que eu não sei se fiquei muito estressada... não sei o que aconteceu, mas eu parei de lembrar assim sabe”*.

Compartilhar os sonhos em grupo foi descrito de forma bem ambivalente, ao mesmo tempo em que se apresentava com uma dificuldade também foi a maior facilidade. Inicialmente espera-se que seja uma dificuldade até o grupo desenvolver sua personalidade, regras, proporcionar um ambiente acolhedor e inspirador. As pessoas são convidadas a expressar o que estão sentindo, pensando suas associações, geralmente em alguns casos o desconforto vai sendo modificado com o processo e se tornando mais fácil. A seguir destaca-se os principais discursos sobre essa categoria: P3 *“acho que contar os meus sonhos e ter que explicar um pouco do contexto da sua vida”* e também em P5 *–Acho que era ouvir a experiência das outras pessoas né e falar das nossas”*.

Apenas um participante achou mais difícil interpretar os sonhos, o que pode tratar-se de sentimentos iniciais, ao ser convidado a vivenciar um arsenal de imagens psíquicas, ficar apenas na imagem não é uma tarefa fácil de início, como o exemplo de P6 *“Mais a dificuldade na interpretação mesmo né, interpretação, significado”*.

A temática de falar dos sonhos foi a categoria que os participantes tiveram maior facilidade, conforme ilustrado abaixo: P3 *–Conseguir falar mesmo assim, acho que a maior facilidade foi eu falar, poder falar com as pessoas e me sentir seguro”*.

Sobre compreender simbolicamente os sonhos, foi uma facilidade descrita por um participante que conseguiu dialogar com suas imagens internas, conforme as atividades que foram aplicadas. P4: *–Acho que poder falar dos símbolos porque não importa o símbolo que eu falasse, como vocês já estão acostumados já tem algumas vezes alguma justificativa para aquilo”*.

O início de um processo grupal pode ser acompanhado de resistências iniciais, projeções e até mesmo dificuldade de compartilhar questões mais pessoais, entretanto, conforme o grupo vai desenvolvendo suas características, identidade, os membros vão sentindo-se a vontade para falar dos sonhos e realizar suas associações pessoais e arquetípicas.

#### 4.4 Avaliação das técnicas de trabalho com sonhos

Para avaliar a participação de cada indivíduo ao final no processo grupal foi utilizada também a entrevista de desligamento por meio da seguinte consigna: Sugestões para aperfeiçoar/melhorar? Os participantes trouxeram as técnicas que tinham gostado mais e também sobre as observações para melhorar o processo grupal, conforme a Tabela 8 abaixo:

Avaliação da Técnica	Discurso
<b>Todas</b>	P1 <i>“Ai eu particularmente gostei de todas, achei bem legal todas elas”.</i>
<b>Retorno ao sonho como possibilidade de alterar o final</b>	P2 <i>“Principalmente aquelas que deixavam você voltar ao sonho e alterar coisas foi bem legal assim. É, foi bom para mim porque foi um dos poucos momentos que estava tendo na época pra focar em mim”.</i>
<b>Desenho</b>	P3 <i>“Acho que a técnica que eu mais gostei foi a do desenho, que por eu já gostar bastante do tema né, de desenhar e tals”.</i>

Tabela 8 - Recursos expressivos do Grupo Vivencial de Sonhos, 2015

A Tabela 8 descreve os recursos expressivos aplicados que tiveram melhor aceitação no decorrer dos encontros. É possível identificar que todas as técnicas foram importantes para trabalhar as imagens, no entanto, algumas tiveram maior identificação. Os participantes relataram que as técnicas de desenho e produção textual contribuíam para uma maior reflexão. Outra técnica avaliada foi sobre o retorno ao sonho com possibilidade de mudar o final.

##### 4.4.1 Avaliação do roteiro inicial dos grupos vivenciais

Para essa análise foram utilizados os discursos, produções textuais e criativas de um grupo com seis participantes. É importante ressaltar que embora fosse um grupo aberto, os encontros foram finalizados em 12 sessões. Essas seguiram um mesmo roteiro orientativo, que era discutido anteriormente em uma reunião com os coordenadores e co-terapeutas. Assim, o grupo era composto pelas seguintes fases que

serão mais bem detalhadas a seguir: acolhimento, direcionamento, aquecimento, desenvolvimento - técnica, processamento e fechamento (Yalom & Leszcz, 2006).

Na perspectiva desta pesquisa e do trabalho com sonhos de modo vivencial, foi utilizada a experiência de Gallbach (2000), que retrata a funcionalidade do grupo em quatro fases: relato para o grupo do sonho escolhido para ser trabalhado; instrução sobre o exercício a ser realizado; relato da experiência com o exercício e a elaboração final. Freitas (1990), também traz importantes considerações ao trabalho com grupos vivenciais, ao retratar sobre o desenvolvimento de um self grupal.

Assim como Rogers (1983), quando defende um espaço acolhedor, transformador, com a possibilidade livre de expressão de sentimentos e pensamentos. Este grupo compartilha dos objetivos de Gallbach (2000), quando descreve que por estar trabalhando com seus próprios sonhos o grupo tem um aspecto terapêutico, entretanto, não se caracteriza como terapia de grupo. Desta forma, para autora, trata-se de compreender e elaborar o que surge espontaneamente na psique através dos sonhos.

#### **4.4.2 Roteiro inicial para realização do Grupo**

Neste caminho metodológico, será descrito o roteiro orientativo utilizado nos 12 encontros pelo grupo avaliado de vivência de sonhos. A diferenciação de algumas etapas estava nas técnicas de relaxamento e do recurso para expressão das imagens oníricas.

- 1. Acolhimento:** Nesta etapa o coordenador do grupo dava as boas-vindas aos participantes apresentando-se juntamente com o co-terapeuta, posteriormente abrindo aos membros do grupo que também o fizessem. Devido ao fato do grupo permanecer com as mesmas pessoas, essa etapa foi realizada somente nos dois primeiros encontros.
- 2. Apresentação dos objetivos do Grupo:** O coordenador realizava pequenas introduções sobre o trabalho com sonhos, descrevendo sua importância enquanto fenômeno psicológico, e apresentando os objetivos do grupo: O trabalho com sonhos como possibilidade para o autoconhecimento, e que cada pessoa poderia apreender a dialogar com as próprias imagens oníricas e chegar, desta forma, há

um maior equilíbrio e crescimento pessoal. Destacava-se que o grupo era um espaço de pesquisa e que os encontros seriam gravados.

3. **Reforçar o contrato, participação e contribuição voluntária** e a importância da assiduidade, não poderia haver mais de três faltas sem justificativa. As ausências poderiam prejudicar o desenvolvimento do processo grupal.
4. **Apresentação das principais regras**
  - ✓ Não Interpretar o sonho alheio, realizar somente perguntas abertas;
  - ✓ Falar apenas de si – em primeira pessoa;
  - ✓ Compromisso com a confidencialidade;
  - ✓ Não dar conselhos;
  - ✓ Desligar o celular
5. **Aquecimento - Técnica de Relaxamento** - (anexo g) (indução a respiração, desligamento das atividades de vida diária, personas sociais e início da entrada no sonho, contato com a imagem, evocação de afeto). Nesta etapa era escolhida uma música de relaxamento que pudesse ajudar os participantes no contato com o inconsciente.
6. **Desenvolvimento - Técnica de trabalho com sonhos** - (anexo h) – (após recordar os sonhos, o coordenador orientava a técnica para expressar o sonho e suas associações, poderia ser por meio do desenho, textos, recortes, expressar em argila, imaginação guiada, dentre outras). A ideia é usar o recurso disponível no local.
7. **Processamento** - espaço para perguntas, comentários, observações, retomada dos principais temas abordados no grupo. Os participantes tem um espaço para falar dos sonhos e associar com aspectos pessoais, dinâmica psíquica, associações, amplificações culturais, mitológicas, levando em consideração o processo grupal. Há interações e compartilhamento entre os membros.
8. **Fechamento** - O coordenador pode apontar as similaridades do grupo a partir dos objetivos estabelecidos ex. –Sinto que o grupo se colocou desta forma...|| e fechar realizando uma pergunta para os integrantes –Como a experiência do grupo o impactou? O que ficou a partir desta experiência?||. Posteriormente o coordenador agradece a participação e combina o próximo encontro.

São várias técnicas que podem ser utilizadas para expressar o conteúdo onírico e abrir para reflexões no grupo, compartilhando pensamentos, reflexões e sentimentos.

Ambas as técnicas foram como uma forma de abertura para um diálogo com o inconsciente. Para Gallbach (2000), um grupo pode constituir-se como um vaso alquímico para a elaboração e transformação dos conteúdos oníricos. Neste sentido, torna-se um instrumento de desenvolvimento psicológico, ampliação da consciência proporcionando sentido às vivências oníricas.

#### **4.4.3 Descrição dos encontros**

O protocolo inicial de trabalho com sonhos descrito acima, fundamentou o desenvolvimento das 12 sessões em um dos grupos vivenciais. Cada encontro era utilizado uma técnica de relaxamento e de expressão das imagens oníricas. As técnicas aplicadas eram discutidas anteriormente em supervisão com o orientador da pesquisa, no entanto, a dinâmica do grupo era decisiva para afirmar ou não o uso dos recursos expressivos.

##### **- Encontro 01**

Neste primeiro encontro, estavam presentes os 06 participantes, o Psicólogo coordenador e dois co-terapeutas. A primeira etapa consistiu em apresentar os objetivos do grupo vivencial e abrir para que os participantes pudessem se apresentar e falar sobre os interesses iniciais e expectativas em participar de um grupo vivencial de sonhos. Uma participante relata que confundiu os sonhos como sinônimo de projetos para o futuro, no entanto, decide permanecer no grupo pelo interesse em compreender a simbologia onírica. Na sequência, o coordenador discorreu sobre as regras de convivência e inicia com uma técnica de relaxamento com expiração e inspiração, percepção corporal, desligamento das atividades de vida diária, para adentrar naquele ambiente. No desenvolvimento a técnica compreendeu a entrada de um sonho escolhido pelos participantes de forma imaginal, posteriormente refletiam sobre algumas perguntas (Anexo I) focando a percepção no personagem onírico principal. Os participantes formaram duplas e trocaram experiências do que havia despertado ao escutar o sonho do outro. A principal questão do ouvinte era se colocar no sonho do outro e retratar o que o mobilizava. O processamento foi a abertura para o grupo e respondendo as questões, ficando livre para ampliação e associações dos conteúdos apresentados. Todos os participantes eram estimulados a perguntar e realizar considerações, foram orientados a focar na imagem, sentimentos, drama que o sonho



poderia evocar e não somente na vida particular de cada um. O fechamento ocorre com a elucidação dos principais temas discutidos e importância dos sonhos para a vida das pessoas. Nesta reunião, foi perceptível que os membros trouxeram sonhos marcantes, aqueles que estavam sendo repetitivos há algum tempo, mas precisavam de um espaço para organização das imagens e sentimentos que o sonho evocava.

### **- Encontro 02**

Neste encontro os seis participantes estavam presentes, juntamente com o coordenador e dois co-terapeutas. O coordenador reforça os objetivos do grupo vivencial, principalmente para que as pessoas não ficassem focadas no significado das imagens isoladamente, mas, nas reflexões de todo o processo. A técnica de relaxamento manteve na inspiração e expiração, buscando que os participantes ficassem concentrados no grupo, no ambiente em que estavam situados. No desenvolvimento os participantes foram convidados a descrever um sonho que tivesse mobilizado-os, independente se era recente ou mais antigo. O intuito era relatar numa folha de sulfite e que colocassem um título, no decorrer do grupo formariam duplas e trocariam impressões, sentimentos, dúvidas que aquele sonho pudesse evocar. Neste encontro os temas pareciam complementar uns aos outros nas discussões entre as duplas, ampliando a compreensão daquela experiência onírica.

### **- Encontro 03**

As etapas iniciais foram repetidas, o grupo contou com a presença de 04 participantes. Dois participantes faltaram e avisaram no grupo de *WhatsApp*. A técnica de relaxamento consistiu no fechamento dos olhos, buscado o foco na respiração profunda, prestando atenção no corpo e nos movimentos internos. A técnica de expressão dos conteúdos oníricos foi o desenho. O objetivo era que os participantes desenhasssem na folha um sonho a escolha de cada um, expressando as imagens que os mobilizaram, na sequência deveriam trocar com o colega para que o mesmo também pudesse expressar os sentimentos evocados do desenho do outro. Posteriormente foi aberto ao grupo para que todos os participantes pudessem compartilhar os sentimentos evocados da percepção das imagens, e o sonhador considerava como era alguém falar do seu sonho.

**- Encontro 04**

Nesta sessão estavam presentes 04 participantes, o coordenador e co-terapeuta. O objetivo deste encontro era que após o relaxamento entrassem em um sonho que gostariam de trabalhar e seguidamente o descrevesse segundo uma história infantil. Por exemplo, era uma vez (...), o objetivo era focar no personagem principal e o descrever. Novamente os participantes são orientados a realizar duplas e trocar as experiências, associações com a produção textual, antes de abrir para o grupo e compartilhar a vivência. O foco era a reflexão do drama principal, personagens e como foi à resolução. Desta forma, as principais temáticas foram amplificadas de acordo com a vivência de cada um em seus diversos contextos. Os sonhadores trouxeram questões que envolviam os papéis relacionados ao trabalho, relações afetivas, família e a própria autonomia psicológica.

**- Encontro 05**

Neste encontro um dos co-terapeutas coordenou a intervenção, estavam presentes três participantes. A técnica de relaxamento permitiu que os sonhadores pudessem focar na respiração, contraindo o corpo e depois soltando, na sequência foram orientados a imaginar uma luz percorrendo pelo corpo e ao mesmo tempo o percebendo. Após a entrada nas imagens oníricas, o objetivo era focar no sonho como um todo e posteriormente abrir para o grupo compartilhando os sentimentos, afetos, preocupações de forma narrativa. Não houve trocas entre as duplas, apenas para o grande grupo.

**- Encontro 06**

Neste encontro estavam presentes cinco participantes e os coordenadores. A técnica de relaxamento consistiu na respiração e inspiração, percepção corporal e do ambiente terapêutico. Seguindo a técnica aplicada na semana passada, os membros do grupo foram direcionados a reentrar num sonho e focar nas ações do personagem principal, como o mesmo estava se comportando, sentindo e na sequência sem trocas entre duplas foi aberto ao grupo para que falassem se o ego onírico era semelhante ou diferente ao ego vígil. O intuito era realizar as comparações entre o personagem principal do sonho e da vida desperta, percebendo se o sonho trazia elementos de compensação, ou ilustrando questões para reflexão do desenvolvimento psicológico de

cada um. Foi possível observar que por meio do emprego desta técnica, os participantes falavam principalmente das principais mudanças necessárias no contexto que estavam vivendo. Sentimentos de angústia e preocupação foram descritos, pois os participantes estavam refletindo a necessidade de movimentos para a continuação do próprio desenvolvimento.

#### **- Encontro 07**

Nesta sessão seguindo os moldes dos anteriores, a técnica para trabalhar os sonhos consistiu de forma puramente imaginal. Estavam presentes apenas 02 participantes, devido a questões ligadas a faculdade e trabalho o demais não compareceram avisando no grupo de *WhatsApp*. Assim, os participantes foram instruídos a entrar no sonho percebendo todo o cenário, clímax, o desenvolvimento. Ao adentrar na parte do desfecho final os participantes poderiam conversar com algum dos personagens e perguntar por que haviam escolhido aquele comportamento, qual era o sentimento presente e outros questionamentos que achassem pertinentes. Deste modo, os membros do grupo também puderam entender os movimentos do personagem onírico como sendo seu em outros contextos da vida, associando e ampliando assim o significado do sonho. Com a vinda de apenas duas pessoas, foi possível adentrar em sentimentos mais profundos de ansiedade e angustia. A vivência da imaginação revelou que as participantes precisam realizar importantes escolhas para continuação do processo de reflexão e direcionamento que estava sendo mostrado.

#### **- Encontro 08**

Nesta sessão um dos co-terapeutas realizou a coordenação do grupo, juntamente com 05 participantes. O relaxamento também constou em observar uma luz branca percorrendo pelo corpo ao mesmo tempo em que percebiam as sensações corporais. O desenvolvimento da técnica era voltado a uma imaginação ativa, os sonhadores foram orientados a conversar com os personagens do sonho e a interagir com todas as imagens. No processamento foi aberto ao grupo para que compartilhassem qual era o sonho e o que tinham interagido durante a aplicação da técnica.

**- Encontro 09**

O coordenador iniciou as orientações necessárias para a finalização do grupo e dos procedimentos para a entrevista final. Estavam presentes 04 participantes e os coordenadores, conforme mencionado em sessões anteriores, foram instruídos sobre a importância da análise do sonho para o entendimento das questões psicológicas. Após o relaxamento, os membros do grupo foram direcionados novamente a técnica do desenho, no entanto, após reimaginar o sonho, iriam desenhar aquela imagem que mais foi mobilizadora para as suas questões psíquicas. Nesta técnica não houve troca entre as duplas, o próprio sonhador discorria sobre suas reflexões ao olhar a imagem. Os sonhos desenhados tinham bastante movimento como presença de conflitos, violência, sequestro e mostrava que os participantes poderiam estar sendo incentivados a refletir, repensar suas questões psíquicas e o grupo era o espaço para falar deste processo.

**- Encontro 10**

É importante destacar que conforme as sessões estavam avançando o final do ano também estava se aproximando, juntamente com a época de provas, férias e feriados, com efeito, justificando as ausências. Essa sessão realizada em meados de novembro contou com a presença de 03 pessoas e os coordenadores. Conforme já solicitado pelo grupo em outro momento, os participantes trabalharam os sonhos e os temas repetitivos. Descreveram numa folha de sulfite quais eram as repetições presentes nos sonhos que foram evocados. As repetições de sentimentos, emoções, afetos também foram consideradas e diziam respeito a uma sensação de preocupação, medo, angústia por alguns dos participantes. No processamento são convidados a compartilhar no grupo, por meio das seguintes consignas: O que mais chamou mais atenção nesses sonhos? Quais foram símbolos que se repetiram? Quais foram as imagens, ou a própria temática do sonho que você tenha percebido. A técnica também mostrou ser adequada para uma reflexão dos sonhos que estavam sendo trabalhados até então. O intuito era sair com uma reflexão sobre o que estava persistindo no sonho e precisa ser levado em consideração para a vida daquele sonhador.

## **- Encontro 11**

No penúltimo encontro compareceram 04 participantes e os coordenadores. O relaxamento foi direcionado para a respiração, percepção corporal e desligamento das atividades de vida diária para adentrar naquele ambiente terapêutico. No desenvolvimento o objetivo foi atentar-se a todos os aspectos do sonho, cenário, personagens, drama, sentimentos. Posteriormente escolher uma figura principal para iniciar um diálogo, percebendo quais eram os sentimentos evocados desse contato. Na sequência os participantes eram orientados da possibilidade de mudar o final daquele drama onírico. Essa foi uma das técnicas com melhor aceitação, devido à possibilidade de retornar ao sonho e poder mudar o seu final. Os membros dos grupos afirmaram que quando o ego vígil inicia um diálogo com as imagens, seguido da possibilidade de transformar aquilo que causava angústia, proporcionava um sentimento de alívio.

## **- Encontro 12**

Neste último encontro o coordenador já combinou todos os procedimentos junto aos sonhadores para a entrevista de finalização e feedbacks individuais. O objetivo era que os coordenadores se subdividissem para conversar pessoalmente e individualmente com cada membro do grupo e pontuar o desenvolvimento no decorrer do processo. Nesta sessão participaram as seis pessoas, fizeram o relaxamento com respiração, percepção interna corporal. A técnica de trabalho com sonhos consistiu em se imaginar num ponto inicial ou de partida, posteriormente uma ponte, percebendo todos os detalhes de como estavam e quais eram as características daquela ponte, associando ao processo de grupo. Por fim, imaginar um lugar para onde queriam chegar. Tratava-se de uma técnica bem imaginal, o objetivo era que os participantes falassem do início do grupo, da percepção de como chegaram, como foi o caminho percorrido e para onde gostariam de ir. O coordenador prediz essas consignas e abre para o grupo compartilhar essa vivências com associações e amplificações. Neste encontro, os participantes descrevendo sentimento de insegurança, incertezas no início do processo de grupo, a ponte torna-se um elemento de ligação para várias questões que estavam refletindo. No entanto, ainda era obscuro a chegada, haviam ficado conteúdos para continuação de um novo processo grupal. Os sonhadores inclusive sugeriram que no próximo semestre houvesse a continuação do grupo de vivência.

Todos os grupos seguiam o mesmo roteiro de acolhimento, o coordenador sempre trazia algum conteúdo que retratasse o significado, funções sobre os sonhos e os estimulava quanto à importância de sair com reflexões, ao invés de respostas prontas. Uma contraposição ao modelo racionalista vigente da sociedade para um processo de introversão e reflexão aos conteúdos psíquicos presentes nos sonhos. Ter autonomia sobre as questões oníricas é justamente não depender de dicionários de sonhos ou símbolos, mas vivenciar aquele momento de reflexões e trocas e abrir-se para as experiências com as imagens. A saída de um encontro com dúvidas pode ser o motor que os move para a busca psíquica constante.

Foram utilizadas primeiramente as técnicas textuais, narrativas, de desenho, para depois entrar naquelas mais imaginativas. O intuito era permitir que os participantes fossem se adaptando ao modo vivencial de trabalhar os sonhos. A reentrada nas imagens por meio do relaxamento facilitava a evocação dos sonhos, sentimentos que estavam presentes quando fenômeno onírico havia ocorrido. Conforme o desenvolvimento do grupo foi ocorrendo as técnicas eram mais reflexivas que exigiam mais autonomia do processo do imaginar e do diálogo com suas próprias imagens.

#### **4.4.4 Considerações para alterações no roteiro inicial**

De acordo com a avaliação do processo grupal e da entrevista final, os seis participantes puderam discorrer sobre as possíveis sugestões de modificações em relação à utilização do protocolo inicial de trabalho com sonhos, incluindo as características que compõem o processo grupal. Os temas com maior destaque foram em relação à música, recursos expressivos e desenvolvimento grupal.

#### **Aquecimento - Técnica de relaxamento**

Os participantes trouxeram sugestões em relação às músicas trazidas no grupo durante a etapa de relaxamento, as mudanças retratavam músicas que fossem mais instrumentais para que as pessoas não ficassem focadas nas letras durante o processo de relaxamento e entrada na recordação dos sonhos. Esse resultado descrito diz respeito a utilização de uma mesma música intitulada: Amo você, embora a música fosse mais instrumental, continha partes repetitivas em que a cantora expressava amo você por um

período longo. Neste contexto, os participantes retrataram que ficavam com a atenção direcionada na letra e isso influenciava nos exercícios propostos.

### **Desenvolvimento - Técnica de trabalho com sonhos**

Os recursos expressivos de trabalho com os sonhos eram discutidos anteriormente aos encontros e poderiam ser aplicados conforme a dinâmica grupal. No entanto, segundo P1 *“Começar com técnicas que comecem pelas percepções individuais e depois grupais”*, é importante iniciar com técnicas mais individuais, ou seja, aquelas que o próprio sonhador possa discorrer das suas produções imagéticas. Outro participante também reforça essa percepção P4 *“Dinâmica que a gente falou sobre o nosso próprio sonho, acho que a partir daí começou a fazer mais sentido”*. Durante a coordenação dos encontros iniciou-se com técnicas em que os participantes trocavam suas produções imagéticas em duplas e discutiam o que os mobilizavam. Entretanto, é necessário que o grupo crie sua própria identidade, coesão, assiduidade, seu self grupal para depois iniciar com atividades de trocas.

### **Composição e características do grupo**

Os grupos vivenciais tinham como principal característica serem abertos, tanto para entrada de novos participantes quanto para o desenvolvimento dos encontros. No entanto, os participantes avaliaram a possibilidade de grupos fechados, menores para que todas as pessoas conseguissem compartilhar os sonhos e reflexões. Grupos com mais de 8 pessoas influenciam no tempo disposto para elaborar o trabalho onírico, aumentando o tempo de desenvolvimento: Como por exemplo o relato de P2 *–Grupo menor e com maior divulgação* e também de P5 *–Eu acho que assim que foi legal o grupo, um grupo menorzinho assim, mas acho que é um grupo bem legal assim talvez teria que pensar em como fazer uma divulgação mais aberta assim*. Outra consideração diz respeito a uma duração superior a duas horas, pois no grupo que participaram era apenas de uma hora e meia, e os membros achavam que era insuficiente para que todos conseguissem falar. Pontuaram também um acompanhamento individual pelo próprio coordenador do grupo, justamente pelo seu conhecimento do processo de cada um.

É importante ressaltar que o grupo foi orientado desde o início dos encontros, que em caso de algum desconforto psicológico causado pelo processo, seriam encaminhados a terapia disponibilizada no próprio campus. Nos 12 encontros, houve apenas um participante que foi envolvido por uma intensidade de emoção ao relatar o sonho e precisou de continência emocional individual por parte do coordenador.

No entanto, os participantes queriam um maior acompanhamento individual dos sonhos. Outro participante descreveu a importância de associar a teoria com as atividades, desta forma, estas faziam um sentido maior. Essa sugestão foi inserida ao longo dos encontros em que o coordenador falava sobre a função dos sonhos e associações com a saúde psicológica.

#### **4.4.5 Avaliação geral da participação no grupo**

Os seis participantes de um grupo submetidos ao protocolo inicial de trabalho com sonhos avaliaram a experiência como efetiva. Embora o grupo tivesse a característica de ser aberto quanto à entrada de novos participantes e de sessões, manteve o mesmo número de membros. Os discursos retrataram que conforme o grupo desenvolve uma identidade, formato, facilita o compartilhar, associações e amplificações. A resistência inicial é quebrada para início de um processo transformador.

#### **4.4.6 Experiência grupal**

Assim, para ilustrar a experiência da participação nas técnicas e processo grupal segue o relato do participante P1:

*“Eu coloquei compartilhamento empático, que me fez pensar mais das percepções de mim e sobre aquilo que me disseram sobre os sonhos. Tava muito nebuloso quanto algumas questões, aí a minha escrita escreveu, essa questão da cerca, isso tudo, aí eu consegui encaixar o que precisava. É uma coisa que eu não tinha pensado, assim. Em relação ao sonho... Eu achei legal porque o sonho dela é como se fosse o começo do meu, assim... Ver por outros ângulos”.*



O conteúdo dos sonhos são produções arquetípicas, e cada participante pode mobilizar um aspecto psicológico diferente, através da sua história individual.

Durante o processo grupal os participantes perceberam a importância das trocas durante a aplicação das técnicas em duplas, como o exemplo de P3:

*“É, foi interessante, né, que nem na passada, a diferença da percepção da outra pessoa da tua, que é bem diferente. Pensar mais nisso, né? Não sei dizer, assim, só de perguntar... Pra mim, eu gostei, porque ele viu outra coisa, né? O que eu quis representar, ele viu uma coisa diferente, eu achei... Será que eu tô com uma ideia pensando que ainda que os sonhos querem dizer as mesmas coisas, sei lá com relação ao grupo de sonho, pensando nisso estou me expondo, mas eu posso juntar minhas partes que juntou as partes tipo uma mensagem dessa coisa de se abrir se expor, do medo né, mas que ao mesmo tempo por mais que eu separe as minhas partes eu posso juntar e conseguir me ajudar, mas que vou continuar me expondo. É eu tenho várias coisas que eu consigo identificar, também quando eu trago sonhos, tem várias coisas que eu consigo identificar realmente, é bem importante vir assim por que eu acho que, tipo na minha vida agora eu tô num momento de confusão no trabalho e na minha vida pessoal também um pouco assim”.*

Os recursos expressivos contribuíram com o caráter pedagógico desse processo grupal, ao possibilitar que os próprios participantes vivenciam reflexões sobre os seus conteúdos oníricos conforme P5:

*“Agora eu presto mais atenção nos sonhos e tento relacionar eles com a minha vida, coisa que antes não, antes eu imaginava que o sonho podia ser algo que fosse acontecer naquele dia, era assim que eu imaginava os sonhos, e talvez agora eu preste mais atenção no que eu estou vivendo, mas aí conforme vai os encontros vai fazendo sentido, você vai retomando, as coisas vão aparecendo, você vai percebendo mais, vai clareando., acho que é uma forma de se conhecer e pensar mais sobre as coisas”.*

A compreensão simbólica, abertura para essa experiência, e autoconhecimento são resultados amplamente discutidos nessa pesquisa. Para P6:

*“Pra mim pensar sobre sonhos, pensar sobre as coisas que aparecem e o que elas significam pra mim na vida real. Acho que sim, no sentido de ter mais segurança para continuar, porque no começo era mais incertezas se vai ou não vai, agora continuar a incerteza, mas é de querer buscar a interpretação”.*

E com o passar das vivências, os sonhos começavam a ganhar sentido em relação aos aspectos da vida.

#### **4.4.7 Experiência individual**

O desenvolvimento individual é descrito como ampliação da consciência, desenvolvimento psicológico, reflexão que são fomentados no processo grupal. O sonho começa a ter sentido e os sentimentos decorrentes desse mecanismo também são levados em consideração. O objetivo foi permitir um contato com as imagens oníricas.

No trabalho com as imagens oníricas, Freitas (2009), afirma que é preciso contextualizar a imagem. No sentido subjetivo e objetivo. O primeiro diz respeito nas associações que a pessoa teve em: memórias, emoções, conhecimentos. Neste processo é importante considerar o momento de vida que a pessoa está passando. No polo objetivo usa-se a amplificação: tentando contextualizar a imagem num âmbito mais geral, na mitologia, cultura, natureza (Freitas, 2009). Assim a compreensão simbólica dos sonhos parte de vários pressupostos cujo sentido é o sonhador que fornece. As imagens falam por si, para Berry (2014), elas estão sempre posicionadas dentro de um contexto que precisa ser considerado –(...) não podemos falar delas fora desse contexto, um pássaro vermelho num sonho e um pássaro vermelho noutro sonho nunca carregam exatamente o mesmo conteúdo (Berry, 2014 p. 81).

Neste processo do compartilhar os sonhos, os participantes trouxeram vários sentimentos em comum, como destacado a seguir: medo, desespero, nervoso, sensação de perigo, espera, expectativa, solidão, rompimento, incômodo, abandono, vulnerabilidade, vergonha, coragem, ansiedade entre outros. Para Gallbach (2000), projeções são inevitáveis e sempre acabam acontecendo. No entanto é preciso cuidar

para não abrir um espaço para que essas sejam manifestadas, na medida em que não se fomenta o viés interpretativo, mas um espaço reflexivo dos pensamentos, sentimentos, associações sobre o material expressado. É importante devolver a projeção, pois cada temática irá movimentar o grupo, entretanto, cada um com sua própria história pessoal.

A explicação do trabalho com sonhos contribuía para que os participantes compreendessem melhor a vivência pela qual estavam passando e proporcionava um sentimento de segurança frente à confusão psíquica que o trabalho com as imagens oníricas causava. Para Gallbach (2000), a confiança e abertura para este trabalho, favorece a vivência do centro regulador da psique, implicando numa gradual mudança do centro da personalidade do ego para o Self. Para Sanford (2007), os sonhos estão a serviço do processo de desenvolvimento psicológico chamado na Psicologia Analítica de Individuação, entretanto, para alcançar este processo à consciência precisaria de mudanças. De acordo com autor, a personalidade consciente deveria então, crescer e expandir-se continuamente para que se atualizassem as potencialidades desconhecidas em cada pessoa, refletindo no autoconhecimento.

Desta forma, levando em consideração a avaliação da participação efetiva no grupo vivencial de sonhos com as considerações para adaptações, foi possível discorrer sobre o desenvolvimento de um protocolo de trabalho com sonhos. O intuito é que essa avaliação individual e grupal fomente as considerações descritas na discussão como forma de sugerir um roteiro a ser aplicado em diversos contextos, como o da saúde mental.

## **5. DISCUSSÃO**

A análise da experiência dos participantes em relação ao protocolo inicial, processo grupal e individual, permitiu uma discussão da efetividade de algumas intervenções e propostas de mudanças nas características do grupo. Assim, possibilitando o desenvolvimento de um protocolo de trabalho com grupo vivencial de sonhos a ser utilizado em diversos contextos, como a saúde mental.

### **5.1 Desenvolvimento de protocolo de trabalho com sonhos**

De acordo com o discurso dos participantes, a experiência de participar de um grupo de vivência de sonhos foi positiva, seguindo um roteiro orientativo apresentado nos resultados. Os membros relataram que conseguiram realizar as atividades, embora ao encerrar os encontros ainda apresentassem dificuldades em relação a esse universo onírico. Tratando-se de um campo simbólico, essa percepção é esperada devido à natureza dinâmica da psique.

As sugestões para mudanças no processo dinâmico grupal são baseadas na avaliação dos dados coletados e sua análise teórica, segundo os autores: Gallbach (2000), Freitas (2005a, 2005b, 2009), Mendes (2014), Rogers (2009), Yalom e Leszcz (2006) e outros autores. Deste modo, serão apresentadas as características principais para constituição do protocolo de trabalho com grupos vivenciais.

### **5.2 Característica da construção do grupo**

#### **5.2.1 Estabelecendo objetivos e critério de seleção dos participantes**

Durante as entrevistas iniciais para seleção dos participantes, foi observado relatos de pessoas que buscavam um grupo de interpretação de sonhos, com foco no significado dos símbolos a título de aprendizado. O conhecimento é importante, entretanto, não era a proposta do grupo e todos foram orientados a uma participação vivencial. Para Gallbach (2000) e Yalom e Vinogradov (1992), é importante o estabelecimento dos objetivos, regras no início do processo grupal, para que os membros se sintam motivados para conquistar seu desenvolvimento terapêutico e vivencial.

Desta forma, é importante à utilização de uma entrevista inicial para seleção dos participantes, dependendo das características do grupo a triagem será essencial para escolha dos membros. Nesta pesquisa os participantes deveriam apresentar uma estrutura de ego com capacidade de enfrentamento de conflitos. No entanto, os critérios de inclusão dependem das características do contexto a ser aplicado. Nesta experiência grupal, apenas uma pessoa descreveu que entrou no grupo vivencial acreditando no conceito de sonho como sinônimo para expectativas, projetos para o futuro. No primeiro encontro ao ser explicitado os objetivos a mesma manteve interesse em trabalhar suas imagens oníricas, permanecendo deste modo, até o seu encerramento.

### **5.2.2 Número de participantes**

Para melhor adaptação e desenvolvimento do processo grupal, os membros sugeriram grupos menores com até seis a oito pessoas e duração em média de duas horas. No grupo vivencial de sonhos Gallbach (2000), também defende a composição de três a seis participantes, sempre os mesmos em cada grupo, que se reuniam semanalmente por uma hora e meia, no mesmo horário. Parisi (2012), também trabalhou com grupo vivencial de mulheres divorciadas e utilizou o mesmo número de participantes. Yalom e Vinogradov (1992) apontam que o número de membros depende dos objetivos do grupo, sugerem entre 7 a 8 participantes, não passando de 10 pessoas.

No entanto, os grupos vivenciais possuem conteúdos complexos e aplicação de técnicas que exigem tempo para reflexões e associações. Neste sentido, é aconselhável grupos menores com entre 6 a 8 membros. Nessa pesquisa, os grupos continham seis membros e foi adequado para trabalhar todas as técnicas de relaxamento e de sonhos. Entretanto para estabelecer o número adequado de participantes, deverá considerado o contexto de intervenção, perfil do coordenador e participantes, não ultrapassando 10 membros devido à complexidade do trabalho com sonhos.

### **5.2.3 Frequência e estrutura dos encontros**

Neste grupo a duração das reuniões era de uma hora e meia, porém devido o engajamento do grupo o horário acabava estendendo-se, entretanto, segundo Gallbach (2000) e Yalom e Vinogradov (2006), a duração ideal seria entre 60 a 120 minutos, devido à complexidade do trabalho em grupo, mantendo a frequência semanal. Embora

o grupo em questão fosse considerado aberto, os participantes continuaram os mesmos até sua finalização, sugerindo grupos fechados. Para Yalom e Vinogradov (2006), nestes casos é necessário pré-determinar o número de participantes e sessões e assim contribuir para a ambientação e sentimento de segurança dos mesmos. Nesta pesquisa, o número de sessões estava em aberto, ou seja, não foi pré-determinado, a finalização ocorreu justamente pela entrada no mês de dezembro e a presença da semana de provas, férias e feriados. No entanto, sugere-se que entre oito a dez encontros é o adequado para que os participantes estejam mais bem implicados no processo e evitem ausências desnecessárias.

#### **6.2.4 Desenvolvimento do Setting terapêutico**

No início de um processo grupal é esperado que projeções, resistências, expressão de sentimentos negativos possam acontecer (Freitas 1990, 2005a, 2005b, 2009; Gallbach, 2000; Rogers, 2009), mostrando uma resistência inicial ao processo grupal. O objetivo do grupo pode parecer confuso inicialmente, com resistência à expressão pessoal, sentimentos de críticas ou irritação, até que o indivíduo perceba que este é o seu grupo (Rogers, 2009).

Por isso, é necessário que o ambiente seja uma sala acolhedora, em que os membros ao adentrar na mesma, sintam-se num processo terapêutico. Neste contexto, é preciso pensar na disposição das cadeiras e outros materiais como uma simples placa que identifique o ambiente vivido. O espaço assim é demarcado como terapêutico, e o favorecimento do próprio Self Grupal, torna-o acolhedor e transformador, temos neste caso o arquétipo de Héstia constelado e as pessoas sentem-se a vontade para ali estar e retornar (Freitas, 2005a). Neste contexto, os encontros aconteceram em uma sala de grupos e as cadeiras dispostas em formato de círculo, facilitando as trocas entre os membros.

Deste modo, no decorrer dos encontros os membros do grupo começam a abrir-se para esta nova experiência, sentindo segurança em compartilhar as questões mais profundas e complexas que os envolvem e mobilizam.

#### **5.2.4 Ausências**

Cada grupo constitui sua própria regra em relação às faltas, entretanto, neste grupo, levando em consideração ao desenvolvimento terapêutico estabelecido, características como assiduidade e coesão foi estabelecido um máximo de 03 faltas por participante, para manter o desenvolvimento e a sequencia das atividades. Embora o presente grupo tivesse a característica de ser aberto, as faltas podem influenciar no desenvolvimento do processo grupal. Para Yalom e Vinogradov (1992), as ausências desviam a atenção e a energia do grupo, tornando-se um problema para o coordenador e para os membros. Para os autores, as ausências também rompem a continuidade de encontros e se perde muito tempo para retomar e resumir o que foi perdido nas sessões anteriores. Ressalta-se que se foi aplicado uma técnica que precisaria ser continuada no próximo encontro, e a falta do membro poderia influenciar no próprio movimento do grupo. Neste caso, os participantes precisam ser orientados quanto à assiduidade do processo e em caso de excesso de faltas, o grupo pode sugerir o desligamento do faltante.

#### **5.2.5 Coordenador e Co-terapeuta**

Conforme os achados desta pesquisa, os participantes eram estudantes de Psicologia que estavam buscando a compreensão e elaboração de suas questões, evidenciando uma preocupação nas futuras intervenções como profissionais. Neste sentido, orienta-se que o coordenador de grupo tenha a formação em Psicologia e já tenha passado por essa experiência e possa conduzir adequadamente o processo (Gallbach, 2000; Freitas 1990). A presença em supervisões e pesquisas com esta temática também se faz necessário.

No grupo analisado, todos os encontros contavam com um Psicólogo coordenador e co-terapeuta que auxiliava na condução da técnica de trabalho com sonho e nas contribuições quanto às associações e amplificações. Para Yalom e Vinogradov (1992), é possível o uso de um co-terapeuta no processo, ambos complementam e apoiam um ao outro. A medida em que trocam opiniões e discutem impressões juntos e fazem observações, ocorre a ampliação dos temas trabalhados. Destaca-se que nesta pesquisa foi utilizado o termo Psicólogo coordenador das atividades nos grupos vivenciais.

Os autores, retratam que o co-terapeuta é particularmente útil para os coordenadores principiantes e experientes que trabalham com população mais difícil. Ajudam nas relações transferenciais, na manutenção dos objetivos do grupo e resoluções de outros conflitos que possam aparecer durante a condução do grupo.

Ambos, segundo Rogers (2009), é preciso sentir-se liberto para usar os próprios sentimentos que aparecem no momento do grupo, quer em relação ao grupo na totalidade, quer algum membro em específico, demonstrar interesse no processo verdadeiro e autêntico. De acordo com o autor, o interesse dos coordenadores não pode ser essencialmente pessoal, mas sim pelo andamento do grupo. Desta forma, os coordenadores que tenham problemas pessoais tão urgentes que não possam centrar no grupo, ou que estejam focados simplesmente nas causas do comportamento das pessoas, as despidendo de suas defesas, deixando-as vulneráveis, não estão prontas para coordenar o processo.

Observamos assim que ao mesmo tempo em que o coordenador é mestre ele também é aprendiz, para Freitas (1990), esse processo possibilita uma situação de ensino e aprendizagem e a assimilação das informações vividas irão moldar a persona profissional. Para autora, esse é o campo mais propício para trabalhar os conteúdos da sombra. Essa questão do trabalho interno pelo Psicólogo é um tema central no pensamento e prática Analítica (Jung, 2013c).

Identificamos que a preparação, empatia e autenticidade do coordenador são pontos indispensáveis na condução de grupos (Rogers, 2009). Na presente pesquisa, o co-terapeuta realizava continência emocional caso algum participante ficasse emocionado, e contribuía com a discussão e reflexões sobre o andamento dos encontros.

#### **5.2.6 Aquecimento**

Nesta etapa que consiste no relaxamento, os participantes expressaram sugestões para a escolha da música. Neste sentido, os membros descrevem que a sonoridade do ambiente precisaria ser apenas instrumental, sem letras para que não se concentrassem na mesma.

No estudo de Nunes-Silva et al., (2016), demonstrou a eficácia no relaxamento quando os participantes eram expostos em músicas com as seguintes características:



andamento lento, regularidade de tempo e harmonia, dinâmica leve com pouca variação, timbre suave, combinação harmoniosa de instrumentos, melodias com legatos (com notas ligadas, sem interrupção), harmonia e progressões de acordes mais simples. Os autores também utilizaram músicas menos homogêneas com maiores modulações e observaram que estas poderiam suscitar emoções mais associadas à tristeza do que à serenidade.

O ritmo lento, e ausência de canto pode proporcionar um maior estado de relaxamento, entretanto ao escutar a música cada participante pode ser envolvida a formação de alguma imagem carregada de conteúdos simbólicos que os direcionam a formação de pensamentos, sentimentos, afetos. Para Kast (2013), os símbolos podem aparecer e ser representados de modo bastante espontâneo.

Técnicas para relaxamento, imaginação e respiração seguindo a orientação da Psicologia Analítica foram publicadas no livro *Técnicas de Relaxamento* pelo autor Pethö Sandor (Sandor, 1982).

### **5.2.7 Desenvolvimento – técnica de trabalho com sonhos**

Quanto às técnicas aplicadas, foi sugerido que estas iniciem pelas individuais em que os participantes possam expressar o conteúdo dos sonhos e relata-las posteriormente. Então, conforme o andamento do grupo seria empregado as técnicas com as duplas e demais trocas entre os membros. Esse tempo da ambientação é necessário e conforme Rogers (2009), um dos mais fascinantes aspectos do processo grupal é a capacidade natural e espontânea que acaba acontecendo de tratar de modo simples e terapêutico os sentimentos dos outros. Neste sentido, após o processo de familiarização com os membros, com as técnicas e com os conteúdos oníricos, o compartilhar torna-se mais natural.

As principais técnicas utilizadas e as do grupo pesquisado, são referenciadas por Gallbach (2000) e Freitas (2009) que usam o desenho, colagem, argila, textos, narrativas, imaginação ativa, dança, o recurso expressivo é aquele disponível na instituição. Sasaki et al., (2012), realizou intervenções por meio da técnica de Origami e para além do uso do papel japonês apropriado a autora precisou usar o papel disponível naquele contexto. Deste modo, o sentido e a finalidade da técnica é explicitada pelo

coordenador e seus participantes. Para além do material, o objetivo é aproveitar esse espaço para as reflexões e compartilhamento dos conteúdos psicológicos. Os resultados desta pesquisa mostraram preferência pela técnica do desenho, pelas técnicas imaginativas e aquelas em que o sonhador poderia mudar o final do sonho.

O grupo precisa ser coeso, acolhedor, buscando desenvolver seu próprio self grupal, ou seja, sua identidade, como descreve Freitas (2005a), assim o número de membros, o ambiente, as interações, e as atividades precisam ser bem pensadas. Gallbach (2000) retrata que um grupo pode constituir um espaço ou vaso alquímico para a elaboração e transformação dos conteúdos oníricos. Para Rogers (2009), com a continuação das sessões, se estabelece uma sensação crescente de calor humano, espírito de grupo e confiança, a partir não só de atitudes positivas como também de sentimentos negativos.

#### **6.2.8 Regras de convivência**

Para que o processo grupal permaneça assíduo e coeso, é preciso determinar alguns limites de convivência. Neste contexto, segundo Yalom e Vinogradov (1992), os coordenadores devem: garantir que os encontros ocorram em intervalos regulares e marcados; começados e terminados no mesmo horário; pontualidade; e que os membros permaneçam na sala durante toda a sessão; alertar o grupo sobre contratempos; ausências planejadas ou mudanças no horário e sala; discutir abertamente atrasos ou faltas. Atualmente devido às tecnologias é possível criar grupos de avisos, discussão em plataformas digitais, como foi criado nessa pesquisa um grupo de *whatsapp*. Para Barreto (2008), outras regras também são essenciais como:

1. Ficar em silêncio enquanto o outro fala para poder ouvir e assim compartilhar das histórias relatadas;
2. Falar da própria experiência, usando apenas o verbo na primeira pessoa do singular;
3. Não dar conselhos, julgamentos ou sermões aos outros membros;
4. Cuidar com o sigilo das informações vivenciadas pelo grupo;
5. Desligar o celular.

Deste modo, para que o grupo possa alcançar os objetivos propostos pela vivência onírica, é preciso estabelecer critérios de inclusão dos participantes e uma entrevista inicial de seleção. O intuito é possibilitar um grupo coeso, autêntico e acolhedor em relação aos conteúdos que serão trabalhados. Regras de convivência, principalmente no quesito de ausências e caracterização sobre frequência das sessões, entrada de novos membros, duração são importantes para manter a assiduidade do processo grupal.

### 5.3 Desenvolvimento do método vivencial

Uma vez constituído o grupo de acordo com os objetivos, regras de funcionamento, a aplicação das técnicas tem certa uniformidade e ocorre em quatro fases, que foram seguidas nessa pesquisa e estão de acordo com a estrutura proposta por Jung e citado por Gallbach (2000):

1. **Relato para o grupo do sonho a ser trabalhado:** cada participante escolhe um sonho para ser trabalhado e o relata para o grupo, na medida do possível em primeira pessoa.

Nesta fase a principal consigna é que busquem trabalhar um sonho que tenha sido marcante, carregado de sentimentos, dúvidas, podendo ser recente ou não. E para aqueles que não se lembrassem de um sonho por inteiro, poderiam trazer uma imagem de algum sonho que tenha mobilizado. São orientados a construir um diário de sonhos ou anotar em bloco de notas pelo celular.

2. **Instrução sobre o exercício e sua realização com o sonho:** nesta etapa o coordenador do grupo explica sobre a técnica a ser realizada como: desenho, narrativa, argila, textos etc...
3. **Relato da experiência com o exercício:** cada participante compartilha com o grupo, o quanto quiser, a sua experiência. Abre-se então espaço para comentários, observações, associações e o grupo como um todo expõe suas reflexões.

Nesta etapa é comum que algum participante traga algum sonho marcante que mobiliza o grupo como um todo e levando em consideração o trabalho de Mendes (2014) em vivenciar o sonho do outro como se fosse meu, são orientados em falar sobre

como aquelas imagens oníricas conversam com o ouvinte e assim tecer suas considerações. Assim, também pode ajudar aqueles que por algum motivo não conseguem lembrar-se de seus sonhos.

- 4. Elaboração final:** Cada sonho e o trabalho com ele realizado são comentados e discutidos com o grupo. Observa-se o sonho inteiro, em todos os seus aspectos, em relação à situação de vida do sonhador e demais associações culturais, mitológicas, arquetípicas.

Após o término o coordenador realiza o fechamento, levantando os principais pontos discutidos, e combinando o próximo encontro. Para Gallbach (2000), ocorrem projeções, que podem ser pontuadas, mas não será o foco de trabalho do grupo, assim como a postura do coordenador para direcionar a dinâmica é essencial. Esse cuidado foi abordado nesta pesquisa redirecionando o foco das discussões grupais.

#### **5.4. Desenvolvimento de roteiro para os encontros**

No desenvolvimento do projeto inicial, todos os encontros foram projetados seguindo a característica principal de serem abertos, ou seja, aplicava-se uma técnica e a temática explorada pelo grupo finalizava na mesma sessão. Além do mais, não foram determinados números de encontros e das atividades. No entanto, como a configuração mostrou uma tendência para um fechamento e para um processo de desenvolvimento, encontros estruturados retrataram uma maior adequação. Deste modo, seguindo o caminho metodológico percorrido nesta pesquisa e descrito por Gallbach (2000), Freitas (2014, 2016), Yalom e Vinogradov (1992), Yalom e Leszcz (2006), e a experiência neste grupo vivencial de sonhos sugere abaixo um roteiro para realização de 10 encontros.

- 1.** A primeira sessão consiste no acolhimento dos membros, serão necessárias as apresentações do coordenador e participantes, assim como abrir o espaço para que os sonhadores possam falar da experiência com os sonhos, expectativas, temores. Essa abertura visa demarcar o processo ritual inicial.
- 2.** A principal temática a ser discutida com os participantes neste encontro é o processo dos sonhos e o sonhar, vivência subjetiva e diálogo com as imagens oníricas. Neste dia trabalha-se a seguinte consigna: Costuma lembrar-se dos seus

sonhos? Qual o sentido que você atribui para os mesmos? O que você faz com seus sonhos? Qual sua relação com os conteúdos oníricos? Neste encontro já encomenda sonhos para a próxima sessão;

3. Acolher todos os sonhos trazidos pelos participantes, ouvir bastante, explorar quando possível todos os detalhes da estrutura dos sonhos como: Cena, narração do tema, enredo ou desenvolvimento, crise (impasse) e desfecho (resolução). Neste momento orientar que os participantes estejam atentos à narrativa dos outros sonhadores. Esta sessão tem cunho pedagógico: instruir os membros em como registrar os sonhos e na própria participação de um grupo vivencial.
4. Neste encontro a principal temática será: Diferentes linguagens para trabalhar os sonhos. O coordenador irá escolher um recurso conforme disponível na instituição (folha, lápis de cor, canetas, argila, massinha, figuras) e experienciar o sonho por meio desta técnica. Aplicar e instruir técnica expressiva por meio de diferentes recursos expressivos para contar os sonhos.
5. O grupo discute como é contar o sonho para o grupo aqui, como está sendo essa experiência, o que está sendo mais significativo; neste processo os sonhos estão seguindo a estrutura, estão tendo enredo e resolução?;

Trazer a dimensão do grupo: —sonho aqui no grupo||

Uma técnica possível para esta sessão é: um conta o sonho do outro e realiza um trabalho expressivo com o sonho do outro, por meio de desenho, argila, colagem...após este exercício, deve abrir para relato em grupo e elaboração final.

6. e 7. Nestes encontros que se seguem, os participantes são convidados para continuar compartilhando os sonhos. Cada dia um ou mais podem ser responsáveis para contar os sonhos e os outros o elaboram em diferentes linguagens conforme visto no grupo 4. Exemplo de técnica: Formam-se duplas, um conta o sonho e o outro elabora sua linguagem por meio de diferentes formas. Promover um grupo que acolhe os sonhos;

Escolher linguagem para trabalhar o próprio sonho com objetivo de desinibir a narração do sonho e trabalhar o sonho em grupo;

8. Promover a discussão e reflexão dos sonhos presentes na nossa cultura, teatro e cinema. Como o sonho pode estar presente nas artes? Encomendar os próximos sonhos; Ao encomendar o sonho potencializar o sonho com início meio o fim;
9. Trabalhar os sonhos encomendados e se possível comparar com os primeiros sonhos trazidos no grupo, às primeiras experiências;
10. Realizar um fechamento do grupo com a seguinte consigna: Como foi contar os sonhos em grupo? E o coordenador procede com um fechamento final.

Observa-se que este protocolo é diferente do aplicado nesta pesquisa, não há necessidade de em todos os encontros aplicar uma técnica de trabalho com sonhos, mas abrir um espaço para que todos os participantes possam ir dialogando com a experiência de fazer parte de um grupo e do próprio processo de sonhar. Nas primeiras sessões, os membros ainda estão em processo de adaptação e podem ficar inibidos a compartilhar suas questões oriundas do sonho. Enquanto o processo desenvolve-se e assim o self grupal vai sendo constelado, os participantes vão aprendendo a trabalhar suas imagens oníricas e trazer para os grupos suas associações e amplificações. Como destacado, o sonho é do grupo e com um único sonho muitos conteúdos podem ser trabalhados.

O grupo também foi fechado dentre oito a dez sessões como destacado acima, os encontros mais estruturados estimulam a melhor adesão, comprometimento e estão mais disponíveis as realidades do campo da saúde, principalmente a pública, que conta com fila de espera para atendimentos psicológicos. Trata-se de uma técnica sofisticada, que contribui com a relação e a criação de vínculos.

As imagens que aparecem nos sonhos são do mundo, e por isso o estudo que engloba conhecer contexto cultural, artístico, mitológico se faz importante neste caminho. Nos encontros ao aplicar uma técnica de diferentes linguagens relacionando a pluralidade da psique, e diferentes formas de elaboração simbólica podem ser realizadas.

Para Freitas (2014), a elaboração simbólica pede múltiplas linguagens e formas de expressão como: argila, escultura, pintura, teatro, dança, colagem, desenho, narrativa, poesia. Para a autora, a psique é uma pluralidade, sendo necessário abrir a múltiplos

ângulos de posicionamento, o olhar e a escuta permitem uma circum-ambulação dos conteúdos e uma mobilização da energia psíquica, que impulsionam a criatividade.

O grupo experiência com o arquétipo de Héstia, segundo Freitas (2005a), é como ter um espaço para voltar, assim o Self grupal constituído é como uma casa à qual se retorna para compartilhar as atividades as quais estão vivenciando. Para a autora a acolhida, seja com simpatia, indiferença ou estranhamento, costuma trazer o sentido de retorno ao lar. Desta forma, a qualidade de Héstia parece estar associada à possibilidade de uma experiência psicológica acontecer. –Aconchego, tranquilidade, calor, centralização, foco, nutrição, quietude e mobilidade são condições básicas, que permitem o surgimento de imagens e sensações, reflexões e trocas (Freitas, 2005a, p. 144).

O engajamento do grupo depende da experiência do arquétipo de Héstia constelar no processo, assim os participantes são estimulados a vivenciar o grupo como possibilidade terapêutica e os sonhos são o instrumento para essa transformação. Ao acessar os conteúdos oníricos, questões psicológicas são envoltas no campo da consciência e podem ser discutidas e refletidas para um novo movimento na vida desses indivíduos. Todo esse processo é preconizado pela saúde mental por meio da tecnologia leve.

Neste contexto, segundo Vasconcelos, Jorge, Catrib, Bezerra e Franco (2016), as intervenções em saúde mental precisam sinalizar um modo para potencializar o cuidado quando está contextualizada com as dimensões da atenção psicossocial, assumindo postura crítica que favoreça o reconhecimento e inclusão de protagonistas (e não apenas espectadores) neste processo.

Essa autonomia advém, principalmente, do relacionamento grupal que para Yalom e Vinogradov (1992), é um instrumento terapêutico poderoso devido ao setting de grupo. O poder deste instrumento deriva-se da importância exercida pelas interações pessoais sobre nosso desenvolvimento psicológico. Neste contexto, essa pesquisa sugere um protocolo de trabalho com sonhos para que pessoas em sofrimento psicológico possam ter acesso a esse importante trabalho, sejam nos CAPS, hospitais, unidades de saúde, serviços de Psicologia em geral. O foco é sair do contexto da clínica tradicional e expandir a intervenção para o maior número de pessoas.

## **5.5 Considerações da experiência com grupos vivenciais de sonhos**

Por meio da aplicação do protocolo inicial, entrevistas, questionário sociodemográfico e análise dos documentos produzidos nos grupos vivenciais de sonhos, outros achados foram encontrados para descrição e desenvolvimento desse estudo. Para iniciar, destaca-se que esta pesquisa demonstrou um interesse pelo público feminino em participar de um grupo de sonhos, com predominância de pessoas solteiras, estudantes de Psicologia com idade entre 18 a 30 anos. Embora a divulgação tenha ocorrido em toda a comunidade externa do campo de intervenção, com intuito de formar um grupo heterogêneo, os universitários foram o maior público encontrado.

A principal motivação destes indivíduos foi descrita como alguma experiência anterior com seus próprios sonhos que os marcaram e assim gostariam de compreender melhor essa experiência simbólica. Neste contexto, é possível correlacionar à preocupação destes sonhadores, a maioria estudantes de psicologia com seu próprio processo psíquico, levando em consideração que após a formação estarão atuando diretamente com os conteúdos oníricos de seus pacientes.

### **5.5.1 Desenvolvimento do ser terapeuta para grupos vivenciais**

Uma vez que todo sonho revela informações sobre o processo psicológico, o terapeuta em formação adentra a um universo simbólico e transformador, por meio da vivência e aprendizado deste instrumento terapêutico. A importância da realização do processo terapêutico é defendida por Jung (2013c), para o autor, os terapeutas aprenderam isso nos casos em que não conseguiam mais conduzir o paciente na trajetória psicoterapêutica. –Aquilo que não está claro para nós, porque não o queremos reconhecer em nós mesmos, nos leva a impedir que se torne consciente no paciente (Jung, 2013c, p.9).

A frase descrita por Jung (2013c) evidencia que o psicólogo precisa conhecer seus próprios complexos, aqueles conteúdos carregados por afeto e centros de energia psíquica oriundas do inconsciente. Assim, diante um conteúdo autônomo a vontade do indivíduo, é preciso saber como os trabalhar, para que caso encontre uma história muito parecida em sua prática, consiga diferenciar da sua experiência e conduzir o caso adequadamente.



Sobre essa temática Jung (2013c) traz a seguinte metáfora: –a cirurgia e a obstetrícia sabem, há muito tempo, que não basta lavar o paciente: as mãos do próprio médico tem que estar limpas (Jung, 2013c, p.29). Assim, os complexos precisam ser trabalhados de modo que fiquem mais acessíveis ao campo da consciência destes futuros terapeutas. Neste sentido, Fierz (1991), descreve que não deve ser tomado como certo que o complexo constelado no encontro terapêutico é o complexo que define o problema do paciente a ser trabalhado. Isso é explicado pelo fato de que os conteúdos psíquicos que supomos ser a causa do problema do paciente, não estão em todos os aspectos integrados ao todo psíquico. Desta forma, para o autor, no processo terapêutico todas as formas de expressão pessoal devem ser consideradas como: linguagem, pensamentos espontâneos, fantasia, os sonhos, os sintomas e o comportamento sintomático, a afetividade e a atitude em geral.

No processo terapêutico, para além do papel de Psicólogo a ser adquiridos, esses indivíduos carregam suas histórias de vida, e essas podem aparecer nas imagens dos seus próprios pacientes, e essa relação precisa ser cuidadosamente analisada. O trabalho com sonhos é apenas uma possibilidade de trabalho, pois dentro da própria psicoterapia outros recursos expressivos e dialéticos podem ser utilizados.

Para ilustrar a importância da integração de papéis que inclui em ser mestre e aprendiz ao mesmo tempo, Freitas (1990) retrata sobre sua experiência como professora e aluna, e suas reflexões falam de um aprendizado rico que possibilitou viver a empatia com quem estava na outra polaridade. Essa habilidade social é parte integrante de um grupo vivencial de sonhos, justamente pelo espaço do compartilhamento e contribuições. Assim, para Freitas (1990), é preciso ter uma formação e sensibilidade terapêutica para coordenar atividades mais reflexivas, e acredita que estudantes de graduação em Psicologia pode se beneficiar de trabalhos vivenciais. A justificativa é a situação de ensino e aprendizagem que visa mais que tudo a transmissão de informações, sua assimilação pela personalidade, e vai estruturando uma persona profissional. Deste modo, o coordenador do grupo precisa estar aberto às interações do processo de ensino e aprendizado que o processo pode possibilitar.

Assim como Jung (2013c), Freitas (1990, 2014), também compartilha do campo terapêutico como um espaço para se trabalhar os complexos, a sombra com seus conteúdos renegados e a persona deste futuro profissional e estudante de Psicologia. A

psicoterapia é um ambiente protegido e instrumentado para o confronto e encontro entre o ego e a sombra visando à ampliação da consciência. Para Freitas (2014), é comum neste processo ocorrer sonhos iniciáticos que permitem a entrada e a permanência dos participantes no campo simbólico, segundo a autora, o processo analítico desta forma, pode ser considerado um rito de iniciação.

Sobre o ritual, Whitmont (1991), descreve o que pode ser observado nos ritos de passagem, na comunhão dos cristãos, nos ritos de iniciação ou da puberdade, nos mistérios eleusianos, ou na extrema-unção, que prepara o participante para a morte. É a disponibilidade para experimentar intensamente e sem preconceitos tudo aquilo que, numa dada situação, num determinado momento, pode emergir do foro íntimo e do encontro entre eu e você, neste caso no encontro com o processo grupal. Para o autor, o ritual é um ato dentro de um contexto formalizado, de impulsos, sentimentos e visões ou fantasias arquetípicas. Por estarem buscando e criando um contexto formalizado, estas energias estão contidas a salvo; podem ser propiciadas, invocadas e confrontadas. Por meio do ritual, a energia ganha corpo e é efetivada a passagem de um estado para outro. Os dinamismos das forças arquetípicas são integrados para poderem estar disponíveis às necessidades coletivas ou pessoais. O ritual abre as portas da comunicação aos outros, e também ao outro interior, o nosso próprio Self, a totalidade da psique. Entra em contato com nossas raízes internas e forças inatas, proporcionando o início de um processo transformador.

Segundo Serbena (2006), o ritual em termos psicológicos funciona como um continente adequado para a emergência simbólica das contradições e conflitos, dos arquétipos atuantes na situação de transformação do indivíduo. O autor realizou uma pesquisa sobre o mito do herói nos jogos de representação e compara o processo do ritual de iniciação com a vivência desse mito pelo jogador na sua prática de jogo, pois todo ritual iniciatório comporta desafios e possui como personagem central, o herói que é representado pelo jogador interpretando o seu personagem. Serbena (2006) retrata ainda que o ritual é um elemento fundamental para o equilíbrio da psique dos indivíduos, principalmente em situações e condições psicológicas, que podem ser potencialmente ameaçadoras ao equilíbrio mental.

Nesta construção psíquica, o processo de grupo é um ritual iniciático e o desenvolvimento terapêutico do trabalho analítico não consiste apenas na clássica

terapia individual, diante as demandas atuais de saúde, a participação em grupos tem sido ofertada em várias esferas da saúde em geral. Yalom e Vinogradov (1992) descreveram mecanismos terapêuticos que operam na psicoterapia de grupo, destacando o sentimento de universalidade. Neste, os pacientes sentem que não estão sozinhos, e que seus problemas são universais e compartilhados por outros membros do grupo.

O altruísmo também está presente em grupos de terapia por proporcionar que os participantes se tornam úteis uns aos outros, compartilhem problemas similares e oferecem apoio, sugestões e insights uns aos outros. Para os autores, a experiência de ser útil aos outros membros pode ser gratificante para o paciente que acabou de ingressar no grupo e se sente desvalorizado ou acha que nada tem a oferecer a qualquer pessoa, por isso a terapia grupal tem potencial de aumentar a autoestima.

Para Yalom e Vinogradov (1992), a coesão também é importante, os participantes aceitam se uns aos outros, oferecem apoio e estão inclinados a formarem relacionamentos significativos dentro do grupo, sendo essenciais para o aprendizado terapêutico. Segundo os autores, os grupos altamente coesos são grupos estáveis, com maior assiduidade, compromisso e também participação ativa, resultando em uma rotatividade mínima de seus membros. No grupo em que as entrevistas de desligamento e da experiência grupal foram analisadas, os seis participantes se mantiveram coesos e assíduos até o fechamento do processo, mesmo se tratando inicialmente de um grupo aberto, não houve a entrada de novos membros.

A experiência de grupos vivenciais com alunos de Psicologia é descrita por Freitas (2014): neste grupo eram utilizadas máscaras como recurso expressivo, além da exploração e desenvolvimento da persona. Cada encontro era finalizado com uma elaboração verbal do vivido, em que predominava o compartilhar de emoções, sensações e associações mobilizadoras. Após a finalização do grupo, os alunos acordaram supervisões com a autora, revelando uma experiência positiva que contribui para futuras atuações neste campo.

A principal contribuição neste cenário para Fierz (1991) é o aprendizado da dialética entre o terapeuta e paciente, expressão das reações naturais e espontâneas. -Se uma das associações do paciente soa incompreensível ou estranha ao terapeuta, este

deve mencioná-la. Afinal de contas, se não compreender as associações do paciente, tampouco conseguirá compreender o paciente (Fierz, 1991, p.39).

Deste modo, pode-se considerar que a experiência de coordenação de grupos está intimamente relacionada à área da saúde mental, e atualmente tem sido o campo com a maior entrada de psicólogos no serviço público (Dimenstein & Macedo, 2012). Para os autores, o psicólogo passou a ser considerado um profissional capacitado para contribuir para a promoção da saúde mental, atuando na identificação e na abordagem de situações consideradas de risco, ou seja, propiciadoras de transtornos mentais.

As intervenções neste contexto estão asseguradas pelo Caderno de atenção básica e saúde mental (Brasil, 2013). Neste sentido, os grupos são considerados tecnologia de cuidado complexa e diversificada, são teorizados pelas diferentes escolas teóricas. O objetivo é incorporar novas ferramentas de trabalho que possa ir além do ambiente individual. Desta forma, as ações grupais podem ser entendidas como produtoras de saúde, possuindo impacto nos determinantes e condicionantes de saúde dos indivíduos e coletividades (Brasil, 2013).

Diante da complexidade do trabalho na área da saúde mental, e a própria coordenação de grupos, Dimenstein e Macedo (2012), apostam na formação destes universitários. Segundo os autores, é preciso desenvolver modos de atuação e processos de trabalho mais democráticos e criativos, dotando os trabalhadores de maior capacidade de acolher e de resolver necessidades de saúde e de ampliar o seu grau de realização.

Assim, a formação do profissional de psicologia é buscar primeiramente a compreensão dos seus próprios conteúdos que em determinados contextos podem ser constelados e, se não bem trabalhados, podem interferir no andamento do caso em atendimento. Sendo o trabalho com grupos um importante instrumento em saúde mental, necessita do engajamento do terapeuta para possibilitar um espaço criativo e transformador.

Neste processo, o principal resultado é a produção da autonomia de todas as pessoas envolvidas. Isso não significa apenas uma maior conscientização do processo psicológico, mas também que aquele que veste o personagem de paciente precisa ser

estimulado a caminhar sozinho. Assim, tratando-se do trabalho com as imagens oníricas, Jung (2009), descreve que o primeiro passo a ser seguido é justamente que o próprio paciente procure entender seus sonhos, de modo a incorporar progressivamente os conteúdos do inconsciente ao consciente, visto que as manifestações de muitos sintomas são justamente a discrepância entre essas atitudes.

Desta forma, nesta pesquisa, observa-se que os participantes buscavam uma tomada de consciência em relação aos seus próprios sonhos, de modo que esta vivência provocasse um maior crescimento psicológico e a possibilidade de construção da própria identidade com este universo de imagens oníricas.

Para Freitas (2014), o trabalho com sonhos pode favorecer a elaboração de conflitos, foi neste sentido que a compreensão da simbologia dos sonhos foi um ponto de maior interesse dos participantes nos grupos vivenciais de sonhos. Segundo a autora, esse processo colabora para que o ego admita a existência e desenvolva uma abertura para os conteúdos e complexos. Assim, Whitmont (1991), aponta que o novo ritual que se inicia pede, então, a exposição de todos os conteúdos do mau e do bom, do feio e do belo. Junto com todas as qualidades e sentimentos positivos, como fé, esperança, amor e caridade, também precisará incluir (e, possivelmente, primeiro elaborar) a solidão e o desespero, fracasso e o medo, o querer e o necessitar, o ressentimento, o ódio, a inveja, a cobiça e a sede de violência. Toda a vasta gama de ânsias infantis de dependência.

Deste modo, os sonhadores vivenciam um novo ritual, abrindo a psique para uma experiência nova e transformadora, experiência que permita uma maior flexibilização do olhar a si mesmo, e conhecimento no cuidado com o outro. Da mesma forma que estudantes de Psicologia se beneficiaram deste processo terapêutico, grupos heterogêneos da comunidade externa, também podem vivenciar os mesmos resultados.

### **5.5.2 Trabalhando com as imagens oníricas**

O Grupo vivencial de sonhos não teve uma perspectiva interpretativa, o foco era no retorno as imagens por meio do emprego de técnicas expressivas e imaginativas. Essa forma de trabalho também é uma prerrogativa para a saúde mental, que visa à autonomia dos sujeitos em seus processos psicológicos. Neste sentido, o entendimento da experiência onírica vai além de ficar preso a determinados conceitos quanto aos

objetos do sonho. Para Freitas (2009), neste trabalho o foco está na elaboração simbólica ao invés de ser conceitual.

O conceito de símbolo para Jung (2009) é a melhor formulação possível de uma coisa desconhecida, corresponde a uma experiência simbólica que só tem um sentido para aquele que a vivencia. Kast (2014) assinala que no trabalho simbólico sempre há um excesso de significados que jamais podem ser esgotados.

Neste sentido, Jung (2009), compara o símbolo a como uma máquina de transformar a energia psíquica impulsionando-a. No entanto, precisa ser compreendido em determinados contextos históricos, contextualizados, apresentando-se numa dimensão de tempo, espaço e relações definidas (Freitas, 2009). O papel do símbolo é dinâmico na psique, e conforme vai sendo trabalhado é transformado e novas vivências e reflexões podem surgir.

No grupo de encontro de Rogers (2009), o autor também relata que evita interpretações, os comentários gerais implicam também que não estejam olhando os membros do grupo como pessoas, mas num processo de grupalização conforme conceito de Freitas (2014), que defende ser um continente para os movimentos individuais e interacionais, que pode beneficiar ou dificultar os processos de cada um dos componentes.

Segundo Jung (2008), existem duas formas de trabalho com os sonhos a nível do sujeito e ao objeto. A primeira preconiza que as imagens internas fazem parte do mundo interior e carregam significados simbólicos. Para Jung (2009), no modo subjetivo analisa-se os componentes intrapsíquico do sonhador (ego, sombra, persona, animus ou anima, Self, complexos) o objetivo é poder conscientizar a maneira como está se dando seu funcionamento, promovendo nele modificações que o ampliem. O segundo diz respeito a representações do mundo externo e suas associações. As duas formas de trabalho podem ser utilizadas, pois estamos trabalhando com uma fonte inesgotável de significados.

Os significados dos sonhos para Jung (2011), não diz respeito apenas aos anseios pessoais, mas o conteúdo do inconsciente coletivo, a compreensão da linguagem onírica requer naturalmente paralelos extraídos da psicologia, simbologia primitiva histórica.

Esses conteúdos são apresentados aos pacientes para reflexões e associações, por isso que se destaca que as imagens oníricas são do grupo, pelos conteúdos arquetípos que assemelham-se a todos.

Entretanto, destaca-se que neste grupo de vivência de sonhos, dentre os vários recursos expressivos buscou-se um diálogo latente com esses símbolos oníricos. Hillman (2013) defende que para além de um fenômeno natural os sonhos são produtos imaginativos e o foco é ficar com a imagem, sem conceitualizar, deixar a imagem em forma latente. Para o autor, é preciso avançar em reflexões que se baseiam somente em associações egóicas, ou seja, aquelas que retratam apenas a vida pessoal do participante. As imagens falam por si, para Berry (2014), não existe uma ordem ou sequência fixa para descrevê-las. A palavra grega para sonhos é *oneiros*, significa imagem e não história, então se colocar as imagens somente numa narrativa pode ocorrer um processo reducionista (Berry, 2014). Para a autora, o dialogar com as imagens internas é, portanto, amplificar, através de analogias culturais, de torná-lo mais eloquente e mais amplo.

Tratando-se de um processo grupal, as imagens oníricas trabalhadas por uma pessoa poderiam mobilizar o restante dos membros e assim a temática era estendida para que todos pudessem falar daquela imagem carregada de significado e sentidos. Mendes (2009) descreve que a ideia de falar do sonho do outro como meu, era expressar livremente emoções, percepções, conteúdos e experiências sobre aquele conteúdo onírico. O grupo tinha liberdade para fazer associações, paralelos, amplificações pessoais e coletivas, possibilitando uma nova maneira de pensar.

Para Gallbach (2000) seguindo a estrutura dramática dos sonhos descrita por Jung, as observações das imagens oníricas ocorrem por meio de quatro fases: Exposição que é a situação inicial que traz a temática ou problemática, localizada em tempo e espaço, apresentando o cenário no qual ocorrem as ações dramáticas e seus protagonistas; Intriga representada pelo desenvolvimento da problemática; Culminação é o ápice do desenvolvimento dramático podendo ocorrer alguma mudança ou decisão e por fim a Lise que traz a solução ou a conclusão esboçada pelo sonho.

É importante ressaltar que essas representações descritas por Jung são dinâmicas, nem sempre ocorrendo de forma estruturada, conforme Berry (2014), ao

relembarmos os sonhos, podem ocorrer falhas na memória que são preenchidas pela consciência, por isso, a necessidade de deixar fluir as imagens dos sonhos e assim trabalhar o sentido daquilo que mobilizou o participante. Segundo Fierz (1991), mesmo com as ausências de associações, raramente é aconselhável tentar a interpretação. O tempo do paciente deve ser respeitado, uma vez que isso pode algumas vezes indicar resistência justificada: o conteúdo do sonho não pode ser elaborado pela consciência que, da maneira como estão as coisas, seria bem mais rigoroso para a consciência apreendê-lo.

Em relação à eficácia do trabalho, para Gallbach (2000), é o próprio participante quem vai demonstrar o desenvolvimento terapêutico no que se refere às conscientizações e mudanças sentidas em si, assim como a compreensão mais ampla do sonho e a alguma vivência do self. Para a autora, quanto mais aberto para experiência onírica, mais favorável será o equilíbrio psicológico e vice e versa. Justamente pela familiaridade criada com a linguagem onírica, maior confiança e entrega ao processo autônomo, vivência de apoio interno e maior sintonia com o processo de individuação (Gallbach, 2000).

Ressalta-se em Rogers (2009), que o participante precisa ser respeitado em seu tempo psíquico, ou seja, aqueles casos que a pessoa não compartilha suas associações, para o autor o silêncio dos indivíduos são aceitáveis, desde que o terapeuta tenha a certeza que não se trata de um sofrimento inexpressivo ou resistência. Freitas (2014), também pode ser correlacionada com o trabalho de Rogers e descreve que caso o sonhador não quisesse expor suas colocações, a intimidade era respeitada e cada um deveria se responsabilizar por quanto e como apresentaria seu sonho. Outra consideração importante é descrita por Fierz (1991), –é absolutamente essencial que as reações humanas, como surpresa, incredulidade, constrangimento, alegria, e assim por diante sejam livremente trocadas entre as duas pessoas envolvidas na psicoterapia (Fierz, 1991 p.25).

Neste contexto, segundo Freitas (1990), é preciso ter essa experiência, falar sobre ela e elaborar suas repercussões com intuito de ampliar a consciência. As qualidades do grupo coordenado por Freitas vão de encontro com as descritas nesta pesquisa como: construção de um espaço para opinar, pensar alto, pensar junto, sentir, discordar, dar exemplos ligados aos temas discutidos, expressar dúvidas, descobertas



peçoais, conclusões e questionamentos. Na medida em que as pessoas experimentam o processo grupal e permitem-se compartilhar suas reflexões, associações, dialogando com suas imagens internas, produzem autonomia, conscientização e favorecem assim um desenvolvimento psicológico.

## **5.6 Sonhos e o trabalho com a energia psíquica**

É evidente que os estudantes estivessem passando por algum conflito no momento atual da entrevista, devido justamente as várias personas sociais que ocupam quando estão no ambiente universitário. As esferas que mais se destacaram foram as profissionais e familiares, não apenas em relação aos problemas, conflitos atuais, mas também preocupações para o futuro como Psicólogo e nível de satisfação com a vida. Assim, conforme a realidade vivenciada os participantes direcionam a energia psíquica em determinadas esferas, que acabavam sendo trabalhadas no grupo de sonhos.

Para Jung (2016), a energia psíquica compreende a dinâmica psíquica, sendo o combustível que o alimenta. Para o autor, não está em sua definição sexual, mas no seu ponto energético. A energia é neutra e é observada pela quantidade que está investida nos objetos. Manifesta-se nos fenômenos dinâmicos da alma, tais como as tendências, desvio, querer, afetos, atuações, a produções de trabalho.

Jung (2016) ocupou-se de estudar com o princípio da equivalência, que postula –para cada energia gasta, empregada para gerar uma condição em algum lugar, surge, em outro, uma quantidade igual da mesma, ou de outra forma de energial (Jung, 2016 p.29). Para o autor, a incapacidade do ego em lidar com essa invasão de forma construtiva será a base onde irá desenvolver o sintoma. Desta forma, quanto maior a tensão dos opostos, tanto mais forte é a força de atração constelada.

Neste processo, é comum ocorrer uma unilateralidade da consciência, ou seja, atitudes focadas em aspectos específicos dos indivíduos, isso pode sinalizar uma cristalização de alguns papéis e da própria energia. Segundo Jung (2016), isso pode ser compensado por uma posição eventualmente oposta no inconsciente, sendo representada pelo próprio sonho. Neste caminho, Fierz (1991), descreve que esse tipo de sonhos são considerados grandes, e também podem ocorrer antes do início de uma doença mental, quando um conteúdo psíquico de repente vem à tona, deixando profunda impressão na

pessoa que sonha, embora ela possa não compreendê-lo. Os sonhos podem ser mecanismos de compensação em relação a atitudes unilaterais da consciência.

Levando em consideração que os participantes são considerados jovens adultos, estes estão em processo de autoconhecimento, apropriação de suas próprias potencialidades e conflitos, além do mais estão em processo de adquirir autonomia e identidade própria. Neste contexto, para Freitas (2009), na medida em que pode realizar escolhas, o ego é solicitado a considerar a própria situação, a do outro com que se relaciona o contexto em que estão inseridos, e a responsabilizar-se por suas decisões. Esses indivíduos estão fortemente influenciados pela cultura, educação, família, profissão, estudos o que pode gerar conflitos internos e estes podem aparecer nas imagens oníricas. É um processo de desligamento também da figura dos pais.

O compartilhar dos sonhos, neste contexto, também é falar destes conflitos que vivenciam, e neste processo, são acolhidos pelo grupo e podem, seguindo suas próprias reflexões, vivenciarem uma nova leitura sobre o desenvolvimento em que se encontram. Para Freitas (2014), quando alguém busca um processo terapêutico como o grupo vivencial de sonhos, significa que estão em uma intensa busca, é preciso ter disposição para acolher a pessoa e a acompanhar num processo de mudanças e crescimentos.

Deste modo, quando alguém se emociona é importante deixar a pessoa expressar seu sentimento e segundo a experiência de Rogers (2009), perguntar: -Você parece estar realmente perturbado com alguma coisa. Quer deixar-nos participar disto? (Rogers, 2009 p. 61). Mostrando desta forma, uma atitude empática e interessada no acompanhamento psicológico, principalmente daqueles que foram mobilizados.

O simples olhar para os sintomas nos sonhos são uma forma de termômetro que sinalizam quando algo não está bem em si, assim como; o direcionamento da energia psíquica, constelação do complexo e outras atitudes, funções unilaterais da consciência (sensação, intuição, pensamento, sentimento, introversão ou extroversão). Nestes casos, o processo grupal torna-se um espaço para que todos esses conteúdos sejam acolhidos e refletidos.

### 5.6.1 Grupos vivenciais de sonhos e interface com a saúde mental

A Psicologia Analítica por meio do trabalho com sonhos apresenta inúmeras contribuições para o campo da saúde mental. A experiência de Jung no hospital psiquiátrico, na clínica e com seus próprios sonhos, fomentou uma sensibilidade em desenvolver uma teoria que buscasse dar sentido a essa linguagem simbólica, assim como a reforma psiquiátrica o fez com o discurso dos ditos –doentes mentais. Acima de qualquer fragmentação, existe um indivíduo em sofrimento e seu discurso precisa ser levado em consideração, assim como suas produções imagéticas.

Conforme mencionado anteriormente, atualmente existe uma grande demanda de trabalho em saúde mental para as intervenções grupais. Para Zimerman (2009), desde o nascimento os indivíduos participam de diversos grupos e nesta dialética que buscam uma identidade individual e a necessidade de uma identidade grupal e social. Os primeiros grupos acabam sendo os familiares cujo papel é importante no desenvolvimento de seus membros (Freitas, 2014).

Neste sentido, os grupos têm se mostrado um eficiente instrumento de intervenção psicossocial pelas características de compartilhar vivências, coesão e empatia, as trocas ajudam as pessoas a pensarem que não estão sozinhas em suas questões. Para quem está passando pelo sofrimento, a expressão dos sentimentos é importante, porém o escutar também acaba sendo terapêutico.

Os objetivos dos grupos na saúde mental são de gerar impactos nos indicadores na perspectiva da educação em saúde, atendendo ao princípio da atenção integral, na autonomia das pessoas e nas práticas de cuidado. É uma perspectiva de estimular que as pessoas busquem seu próprio caminho ao invés de depender de alguma figura de autoridade (Brasil, 2013).

Ao ser discutido a formação dos membros do grupo, sugeriu que fosse heterogênea, buscando a diversidade grupal, deve-se enfatizar o grupo como lugar do encontro entre sujeitos, às pessoas como singularidades em permanente produção de si e do mundo (Brasil, 2013). Para Yalom e Vinogradov (1992), a heterogeneidade pode estar presente nos problemas enquanto que a homogeneidade na força da personalidade,

um misto de estilos de personalidade, idade e áreas de problemas enriquece a faixa de interações possíveis no grupo.

O grupo como instrumento terapêutico, pode ser associado às tecnologias leve em saúde mental, que preconizam segundo Jorge et al, (2011) as práticas de humanização, acolhimento, integralidade do cuidado com intuito de reforçar a autonomia e estabelecimento de vínculos dos indivíduos em sofrimento.

Segundo Terra e Guaraldo (2015), nas ações em saúde fundamentadas pela tecnologia leve existem momentos interessantes, como: momentos de fala, escutas e interpretações, acolhimento, momentos de cumplicidade nos quais há a produção de uma responsabilização em torno do problema que vai ser enfrentado; momentos de confiabilidade e esperança nos quais se produzem relações de vínculo e aceitação.

Para Rogers (2009), quando as pessoas se sentem auto aceitas em suas questões, inicia-se um processo de mudança. Os sofrimentos e dúvidas se apropriam de sentido pelo espaço terapêutico e acolhedor criado e disponibilizado no Grupo Vivencial de Sonhos.

Uma experiência similar é descrita no estudo de Filha et al., (2009), os autores realizaram grupos de terapia comunitária com uma comunidade de mulheres, o intuito era proporcionar um espaço de enfrentamento de sofrimentos emocionais, estresse originados no cotidiano. Segundo os autores, essa intervenção grupal permitiu que as mulheres ao compartilharem seus problemas recebessem apoio do grupo, refletindo no alívio do sentimento de dor que estava associado à perda de pessoas queridas. Os resultados mostraram que os encontros promoveram o resgate do atributo resiliente, contribuindo para o empoderamento, intensificando a autonomia e autoestima, fortalecendo vínculos familiares, sociais, comunitários e espirituais.

Para além do trabalho grupal, desde a reforma Psiquiátrica, o trabalho de Nise da Silveira tem sido inspirador quando se trata da associação com a tecnologia leve. Segundo Melo (2009), Nise da Silveira contribuiu de maneira radical nas transformações ocorridas no campo da saúde e artes, ao trabalhar com pacientes psiquiátricos hospitalizados no Brasil. Abandonou as práticas médicas convencionais, e propôs a utilização de atividades expressivas como método não agressivo. Introduziu as

atividades expressivas com a intenção de saber o que se passava com seus pacientes e quais seriam os seus pensamentos e emoções que estavam carregando. A subjetividade passa a ser considerada aos indivíduos e não somente o seu próprio adoecimento.

Grupos focados na vivência do sonho foram realizados por Gallbach (2000), Silvia, Mendes e Freitas (2014), Parisi (2012), os autores ressaltam que esse processo contribui para que questões individuais possam ter ressonâncias com questões coletivas, construção de vínculos, expansão da consciência, percepção da existência do outro, do sonho que é meu e também do outro, elaborações na relação eu-outro, abertura para uma experiência terapêutica e transformadora. Cada autor aplicou em contextos diferentes atenção psicossocial, estudantes de psicologia, pacientes que estavam em processo terapêutico, mulheres divorciadas. O resultado desta heterogeneidade de público reforça a importância da reaplicação em outros contextos direcionados a saúde mental.

De acordo com Jung (2009), essa heterogeneidade de público pode ser analisada pela pluralidade da psique. Para o autor, a pluralidade das almas implica também uma pluralidade de complexos relativamente autônomos, portanto, partindo do pressuposto de uma psique plural, as imagens são formadas por este universo de inconsciente coletivo e o compartilhar deste processo atribui um sentido as vivências singulares e coletivas. Além dos mais, Samuels (1992), afirma que o pluralismo procura manter a unidade e a diversidade em equilíbrio, em nível pessoal existe o confronto com a tarefa pluralista de conciliar e integrar as vozes e imagens internas. É uma questão de sentimento intenso de processo intrapsíquico. Para o autor, a teoria psicológica também procura conflitos, complexos, atitudes, funções, objetos do self, subpersonalidades, desintegrados, personagens psiquicamente dramáticos, áreas da mente, subfases, deuses. Isso se relaciona com a psique como um todo, mostrando sua diversidade simbólica.

Neste caminho da pluralidade, há um consenso que os sonhos são para todos conteúdos desconhecidos, e o significado a cada encontro é único e compartilhado pelo processo grupal. Segundo Freitas (2014), por meio desta intervenção observou-se o reconhecimento da autonomia da psique e da função compensatória, que se apresentaram tanto numa dimensão individual quanto grupal.

O sonho é considerado o elo entre o trabalho com a subjetividade e a área da saúde, não especificamente mental. Hess, Knox, Hill, Byers & Spangler (2014),

realizaram uma pesquisa em que profissionais da saúde relataram sonhos que tiveram com seus pacientes. No sonho, o sonhador interagia com o paciente como um cuidador, o sentimento era de frustração por uma incapacidade de ajudar os pacientes. Os sonhos deram aos sonhadores a percepção do estresse do trabalho, seus próprios medos da morte e interações interpessoais além do próprio trabalho no ambiente hospitalar. Os participantes buscaram cuidar melhor de si mesmos e encontrar o equilíbrio em suas vidas após a sessão de sonho. Entre os sentimentos negativos encontrados nesta pesquisa, um participante expressou lembrar o quanto o paciente sofreu no final da vida, outro sentimento de sobrecarga; vários ficaram bastante angustiados à medida que descreviam os sentimentos na sessão de sonho. Como exemplos de sentimentos positivos, um participante sentiu-se calmo depois de resolver o dilema pelo sonho, e outros expressaram a catarse e o alívio como um resultado da sessão do sonho.

Observamos assim, que os sentimentos positivos provocados pela sessão de descrição do sonho, mostrou-se importante aos sonhadores da área da saúde. Resultado que também foi encontrado nesta pesquisa. No entanto, existe uma escassez de intervenções com grupos e sonhos em locais que trabalham com a saúde mental como CAPS, Hospital Dia, até mesmo hospitais gerais e ambulatórios. Neste contexto, para Vasconcelos et al., (2016), descreve que existem entraves que dificultam a realização de projetos terapêuticos e dizem respeito: à transposição da barreira da fragmentação do cuidado, pela especialização de práticas nos serviços de saúde; à insuficiente participação dos usuários e seus familiares na negociação do projeto terapêutico, e à dificuldade de ampliação das ações para além do CAPS, incluindo, nessa empreitada, a rede assistencial e social de apoio.

Em meio a esses entraves, essa pesquisa propôs o desenvolvimento de um protocolo de trabalho com sonhos que fosse acessível aos psicólogos coordenadores lotados em diversos campos como a saúde mental. Essa pesquisa foi fundamentada na Psicologia Analítica, mas pode ser reaplicada em outras epistemologias. A ideia foi sugerir um método correlacionado às ações em saúde que busquem trabalhar a autonomia, acolhimento, conscientização dos processos psicológicos e crescimento pessoal, conforme o fundamento das intervenções com sonhos, grupos e saúde mental.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O roteiro inicial de trabalho com sonhos, as entrevistas iniciais e de finalização juntamente com a análise teórica permitiram uma avaliação da efetividade das intervenções, desenvolvendo um protocolo de trabalho com grupos vivenciais. O grupo vivencial de sonhos, desta forma, mostrou ser um espaço de compartilhamentos, acolhimento, produção de autonomia justamente pela dinâmica do grupo não depender exclusivamente do Psicólogo responsável, mas das suas próprias relações, produções e discussões. Os sonhadores apresentavam-se abertos as experiências, conseguindo realizar as técnicas expressivas, resultando em uma vivência positiva.

A identidade grupal começou a ser construída pela assiduidade, confiabilidade e dedicação dos participantes, embora o grupo fosse aberto. Para além do grupo de sonhos, conforme descreve Fierz (1991), os principais fatores terapêuticos experienciados são: –o contato pessoal, o entendimento, o tornar consciente as tendências inconscientes, junto com a conversação e com as reações mútuas do paciente e do terapeuta (Fierz, 1991, p.108).

Nesta intervenção, o grupo foi composto na sua maior parte por jovens mulheres, estudantes de psicologia que buscavam um espaço para compreender a linguagem simbólica provinda dos sonhos. Destaca-se que as participantes foram mobilizadas por experiências marcantes anteriores com os sonhos. O interesse inicial também estava direcionado a busca pela compreensão simbólica e como principal função a reflexão. Os resultados foram de encontro com o próprio entendimento da Psicologia Analítica sobre o processo onírico, que segundo Jung (2009), o sonho não pertence apenas ao campo da consciência, mas sim de uma natureza simbólica, isto significa uma ponte de comunicação entre o consciente e o inconsciente. Para Fierz (1991), acima de qualquer prerrogativa a preocupação fundamental é analisar e compreender todas as formas de expressão pessoal do paciente.

Nesse caminho, a expectativa dos participantes era compreender essa simbologia, e que pudessem ajudar no direcionamento da energia psíquica nas personas que apresentavam alguma questão a ser trabalhada e descrita como: campo familiar e profissional. Para Freitas (2009), a persona é um conceito importante na obra de Jung, sendo um compromisso entre o indivíduo e a sociedade, uma máscara superficial a ser trabalhada pelo Self e assim ampliando a consciência. Para tanto, tratando-se de jovens

estudantes de Psicologia, a preocupação estava na formação, como futuros coordenadores. Neste sentido, os participantes buscavam conhecimento sobre o trabalho com sonhos ao mesmo tempo em que buscavam um processo terapêutico, justamente por ser uma premissa importante para a atuação com pacientes.

Após a reforma da saúde mental e avanço de metodologias de trabalho, esse campo tem absorvido profissionais de psicologia para intervenções principalmente grupais. A cartilha de saúde mental, incentiva essa forma de atuação, devido à representação de um espaço de acolhimento, produção de autonomia, subjetividade, vínculos, compartilhamentos e escuta ativa, que associado com uma abertura promove transformação, crescimento psicológico. Além do mais, atentar-se as imagens do sonho podem servir de prognóstico de doenças mentais latentes assim como direcionar o próprio tratamento clínico.

A prevenção de saúde mental tem o foco na autonomia e subjetividade das pessoas, assim encontramos na experiência de Freitas (1990, 2005a, 2005b, 2009), Gallbach (2000), Mendes e Silva (2014) Rogers (2009) e Yalom e Vinogradov (1992) e Yalom e Leszcz (2006), o desenvolvimento de um espaço com características próprias que produzem conhecimento psicológico sem direcionar a eficácia do grupo no coordenador, mas nos próprios participantes. Justamente por isso que a característica principal do grupo foi ser vivencial ao invés de interpretativo, segundo Gallbach (2000), isso implica em voltar à imagem e falar da observação direta, contando o sonho no presente, percebendo-se dentro dele e sem perder o contato com as emoções do processo, vivenciando relembrando e posteriormente associando e amplificando em contextos pessoais, mitológicos, religiosos etc.

Neste sentido, associamos o grupo vivencial de sonhos com a tecnologia leve em saúde mental que consiste basicamente no acolhimento, produção de autonomia, vínculos e relações. É preciso ir além de um tratamento puramente clínico individual, medicamentoso, mas usar o grupo como potencial terapêutico. Ouvir os outros, ser aceito, compartilhar e atentar-se aos seus próprios conteúdos é profundamente terapêutico.

Desta forma, foi possível associar o grupo vivencial de sonhos como um trabalho necessário no campo da saúde mental, principalmente pelo viés preventivo. Assim, para Fierz (1991), a tarefa preventiva da saúde mental, requer a colaboração de outras especialidades além dos coordenadores envolvidos, destacando o trabalho de educadores, padres, e a sociedade em geral. Esses problemas precisam ser reconhecidos



publicamente, não esperando somente atitudes de políticas públicas, mas uma responsabilidade de toda a sociedade.

A pesquisa corrobora com a afirmativa de Fierz, sendo que essa experiência foi positiva para todos os participantes, embora relatassem que no começo apresentaram uma resistência de base, seguida pela dificuldade em compartilhar os sonhos. Esse discurso é considerado natural, pois colabora para com o estabelecimento do Self grupal que depois continua se desenvolvendo. Esse conceito foi descrito por Freitas (2014), como características grupais próprias, que fazem daquele ambiente um processo terapêutico, ansiando pelos compartilhamentos dos seus membros com suas associações e possibilidades de crescimento pessoal.

No entanto, devido o caráter mobilizador de questões de ordem psicológica, expressão de sentimentos, afetos, emoções provocadas pelo trabalho com sonhos, a prática é direcionada aos Psicólogos. Fundamentado justamente pela necessidade de fornecer continência emocional, e em alguns casos atendimento psicoterapêutico.

Em relação à aplicação do protocolo utilizado, foram realizadas algumas sugestões plausíveis discutidas no longo do texto como o uso de músicas mais relaxantes, sessões fechadas, grupos com participantes de acordo com o contexto, maior tempo para que estes conseguissem compartilhar e refletir. Quanto a aplicação da técnica para expressão dos conteúdos oníricos, os participantes relataram como forma de ambientar-se ao processo, iniciar com vivências em que cada sonhador fale do seu próprio sonho e depois poderia utilizar-se das trocas e do olhar subjetivo do outro.

Entretanto, ao iniciar este grupo, o primeiro dentro do campus universitário faltou algumas diretrizes importantes como foi realizado na experiência de Mendes (2014), em que relata aos participantes a seguinte consigna: se este sonho fosse meu. Cada um falava daquele simbolismo como se fosse seu e o que estava sendo mobilizado. Embora cada pessoa traga um sonho marcante para ser trabalhado, as imagens descritas no grupo irão conversar com cada membro de forma diferente. Além do mais, segundo Leite (2014), –em situações de grupo em que são compartilhados os sonhos e se utilizam de uma análise correta, na medida em que aumenta a capacidade de lidar com as questões do Self e sua integração, aumentam a tolerância e a compreensão em relação aos outros em vigília (Leite, 2014 p.30-31). Deste modo, a heterogeneidade deste grupo permitiu histórias de vida diferentes que compartilharam entre si, proporcionando aprendizado e conhecimento.

Ressalta-se que na entrevista de finalização faltou acrescentar uma avaliação pessoal do participante sobre o que ganhou, aprendeu, melhorou com sua participação no grupo de sonhos, afinal isso poderia contribuir com a análise da efetividade.

No entanto, partindo da experiência desta pesquisa, foi possível chegar ao objetivo principal que era desenvolver um protocolo de trabalho com sonhos que pudesse ser aplicado na saúde mental. A vivência de outros autores que trabalharam com grupos vivenciais também contribuiu para os resultados deste estudo, destacando Freitas (2016) que juntamente com os autores sugeriu um protocolo orientativo de 8 a 10 encontros. Embora o perfil deste estudo foi estudantes de Psicologia, o objetivo maior era adentrar no campo da saúde mental e adaptar um roteiro que pudesse ser seguido por esses coordenadores desenvolvendo novas metodologias de trabalhos grupais.

O sonho como fenômeno psicológico, é carregado de sentido e se inter-relaciona com os avanços em saúde mental, que vem lutando pela autonomia dos seus indivíduos em sofrimento buscando um sentido para suas vivências. O trabalho com sonhos também segue essa dinâmica proporcionando significado, reflexões, autoconhecimento a aqueles que possuem a oportunidade de conhecer esse universo desconhecido da psique. No entanto, segundo Fierz (1991), “[...]de vez em quando, deparamos pessoas cujo equilíbrio mental ilusório precisa com urgência ser abalado e que têm necessidade de despertar rápido, pois já dormiram demais! || (Fierz, 1991, p.68). Neste sentido, a participação num processo grupal, pode ser a abertura para reflexões de conteúdos psicológicos, aqueles que desejassem poderiam buscar um acompanhamento mais individual. Entretanto, após entender a vivenciar importância desse olhar a si mesmo, a própria psicoterapia ganharia um novo sentido.

Infelizmente dentro do campo da saúde mental apenas a pesquisa de Mendes (2014), foi aplicada com paciente em hospital dia, embora ambas as pesquisas usassem como critério de exclusão pacientes que estivessem com alteração importante de humor em quadros de crise. Era necessária uma estabilidade do quadro em tratamento, para que não ocorresse nenhuma influência no andamento do caso. Assim, sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas nestes contextos para futura comparação dos resultados e do público alvo. A limitação desta pesquisa para o campo da saúde mental é justamente pelo público homogêneo encontrado. Tendo em vista a importância do trabalho com sonhos, é necessário que a mesma busque atender indivíduos em sofrimento psicológico.

O protocolo é apenas um direcionamento aos psicólogos coordenadores de grupos interessados neste campo, não é necessário ser utilizado como uma estrutura rígida, pois iria de encontro com os próprios fundamentos da Psicologia Analítica, que prediz uma psique dinâmica. A estrutura dos encontros, ambiente e regras podem ser facilmente modificadas de acordo com a realidade de cada contexto grupal. No entanto, orienta-se que o grupo tenha entre 6 a 8 membros, dependendo do ambiente a ser aplicado e com duração em média de 2 horas devido à complexidade do trabalho com sonhos e dos conteúdos que podem ser mobilizados nos encontros. Sugere-se também aos coordenadores interessados na reaplicação desta pesquisa, que sejam feitas leituras, procurem os conceitos, e vejam cursos sobre grupos vivenciais.

Assim, espera-se que os resultados encontrados possam influenciar novas pesquisas e aplicação deste trabalho em vários contextos como: CAPS, Hospitais dias, hospitais gerais, vítimas de violência. Neste campo, exige-se cada vez mais novas metodologias de trabalho em saúde que possam estimular um processo de cuidado e acolhimento, possibilitando assim iniciar um ritual terapêutico pelos sonhos fornecendo um novo sentido ao material produzido pelo fenômeno onírico.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achcar, R., Duran, A. P. & Bastos, A. V. B. (1994) *Psicólogo brasileiro: práticas emergentes e desafios para a formação*. São Paulo: Casa do psicólogo.
- Almeida Filho, N., Coelho, M. T. Á. & Peres, M. F. T. (1999). O conceito de saúde mental. **Revista USP**, 43, 100-125.
- Amarante, P. (1994) Uma aventura no manicômio: A trajetória de Franco Basaglia. *História Ciências Saúde-manguinhos*, 1, 61-77.
- Amarante, P. (2007). **Saúde mental e atenção psicossocial**. São Paulo: FIOCRUZ.
- Barcellos, G. (2012). **Psique e imagem: estudos de psicologia arquetípica**. Petrópolis: Editora Vozes.
- Barcellos, Gustavo. (1991). **Jung**. São Paulo: Ed. Ática.
- Bardin, L. (2009). **Análise de conteúdo**. 5. ed. Lisboa-Portugal: Editora 70. 281 p.
- Barreto, A. P. (2005). Terapia comunitária passo a passo. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: Editora Gráfica LCR.
- Berry, P. (2014). **Corpo Sútil de Eco: Contribuições para a Psicologia Arquetípica**. Petrópolis: Vozes.
- Bondia, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. 2002. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/n19/n19a02.pdf>. Acesso em 09/09/2016.
- Brandão, J. S. (1993). **Mitologia grega**. 8 ed. Petrópolis: Vozes.
- Brasil. (2009). **Memória da loucura**: apostila de monitoria. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado em 04 maio, 2016, em <[http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria\\_da\\_Loucura.pdf](http://www.ee.usp.br/departamento/nucleo/CComs/doc/Memoria_da_Loucura.pdf)>.
- Brasil. (2013). **Cadernos de Atenção Básica – Saúde Mental**. Nº 34. Recuperado em 04 maio, 2016, em [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs).

Cabete, D. G., Cavaleiro, A. M. & Pinteus, M. T. (2012). Visualização: Uma intervenção possível em psicologia da saúde. **Análise Psicológica**, 21, 2, 195-200.

Catta-Preta, M. V. (2009) **Sonhos e insônia: o uso de imagens oníricas como instrumento terapêutico no auxílio ao tratamento de indivíduos insones**. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Costa, J. C & Lima, R. A G. (2005). Luto da equipe: revelações dos profissionais de enfermagem sobre o cuidado à criança/adolescente no processo de morte e morrer. **Rev Latino-am Enfermagem**, março-abril; 13(2):151-7.

**Dicionário Filosófico Online** disponível em <http://www.defnarede.com/e.htm>. Recuperado em 09 setembro, 2016.

Dimenstein, M., & Macedo, J. P. (2012). Formação em Psicologia: requisitos para atuação na atenção primária e psicossocial. **Psicol. ciênc. prof**, 32(spe), 232-245.

Durand, G. (1998). **A imaginação simbólica**. São Paulo: Cultrix.

Fierz, H. K. (1991). **Psiquiatria Junguiana**. São Paulo: Paulus.

Filha, M. D. O. F., Dias, M. D., Andrade, F. B. D., Lima, É. A. R. D., Ribeiro, F. F., & Silva, M. D. S. S. D. (2009). A terapia comunitária como estratégia de promoção à saúde mental: o caminho para o empoderamento. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, 11(4), 964.

Fillus, M. A. & Janowski, J. M. W. (2013). Aspectos do arquétipo do herói expressos no universo onírico infantil: Uma experiência em pesquisa com crianças. **Psicol. Argum.** 31(75), 645-652.

Fonseca, P. I. M. N. & Tavares, C. M. (2014). Coleta de dados através da técnica da imaginação ativa proposta por CG Jung: relato de experiência. **Revista Interdisciplinar**, 6, 4, 153-159.

Forghieri, Y. C. (2012). **Psicologia fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisas**. In Biblioteca Pioneira de Ciências Sociais: Psicologia. Pioneira Thomson Learning.

Franz, M. (1988). **O caminho dos sonhos**. São Paulo: Cultrix.

Franz, M. (1999). **Psicoterapia**. São Paulo: Paulus.

Frayze-Pereira, J. A. (1985). **O que é loucura**. São Paulo: Brasiliense.

Freitas, L. V. (1990). O Arquétipo do Mestre-Aprendiz: considerações sobre a vivência. **Revista Junguiana**, 8, 77-92.

Freitas, L. V. (2005). O calor e a luz de Héstia: sua presença nos grupos vivenciais. **Cadernos de Educação UNIC, Edição Especial**, pp. 131-145.

Freitas, L. V. (2005b). Grupos vivenciais sob uma perspectiva Junguiana. **Psicologia USP**, 16(3), 45-69. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pusp/v16n3/v16n3a04>. Acesso em 05 fev. 2016.

Freitas, L. V. (2007). Algumas considerações sobre a psicologia analítica no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo. **Boletim de Psicologia**, 57, 126, 53-70.

Freitas, L. V. (2009). Panorama dos conceitos junguianos. In: Albertini, P., Freitas, L. V. **Jung e Reich: articulando conceitos e práticas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 16-31.

Freitas, L. V. (2014). O sonho na psicoterapia, nos grupos vivenciais e na formação do psicólogo: Iniciação e linguagem facilitadora. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 79-105.

Freitas, L. V. (2016); **Citação de comunicações pessoais**, protocolo realizado em qualificação de mestrado juntamente com a autora Santos, J. C que foi incluído na Dissertação: Grupo de vivência de sonhos como metodologia de trabalho em promoção de saúde mental.

Freud, S. (2001). **A interpretação dos sonhos**: edição comemorativa de 100 anos. Digitaliza Conteúdo.

Gallbach, M. R. (2014). O potencial de cura dos sonhos e a eficácia terapêutica dos grupos de vivência de sonhos. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus, pp. 250-265.

Gallbach, M. R.(2000). **Aprendendo com os sonhos**. São Paulo: Paulus.

Gomes, W. (1998). **Fenomenologia e pesquisa em psicologia**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

Gonçalves, R. B. M. (1986). **Tecnologia e organização social das práticas de saúde: características tecnológicas do processo de trabalho na rede estadual de centros de saúde de São Paulo**. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina, São Paulo, SP, Brasil.

Hall, J. (1992). **A experiência Junguiana**: análise e individuação. São Paulo: Cultrix.

Hess, S. A., Knox, S., Hill, C. E., Byers, T., & Spangler, P. (2014). Exploring the dreams of hospice workers. **American Journal of Hospice and Palliative Medicine**, 31(4), 374-379.

Hillman, J. (1992). **Psicologia arquetípica**. Petrópolis: Vozes.

Hillman, J. (2013). **O sonho e o mundo das trevas**. Petrópolis: Vozes.

Holanda, A. F. (2006). Questões sobre pesquisa qualitativa e pesquisa fenomenológica. **Análise Psicológica**, 24(3), 363–372.

Johnson, R. (1986). **Inner work: Using dreams and active imagination for personal growth**. New York: Harper & Row.

Jorge, M. S. B, Pinto, D. M, Quinderé, P. H. D, Pinto, A. G. A, Sousa, F. S. P & Cavalcante, C. M. (2001). Promoção da Saúde Mental - Tecnologias do Cuidado:

vínculo, acolhimento, co-responsabilização e autonomia. **Ciênc. saúde coletiva**, 16,7. Recuperado em 15 maio, 2016.

Jung, C. G. (1962). **O homem à descoberta da sua alma**. São Paulo: Tavares Martins.

Jung, C. G. (1972). **Fundamentos da Psicologia Analítica**. Petrópolis: Vozes.

Jung, C. G. (1993). **Civilização em transição**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1974).

Jung, C. G., Jaffe, A. (2006). **Memórias, sonhos, reflexões**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. (Obra original publicada em 1961).

Jung, C. G. (2008). **Ab-reação, análise dos sonhos, transferência**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. XVI/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2009). **A natureza da psique**. Petrópolis: Vozes. Obras Completas: Vol. VIII/2. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2011). **Psicologia do inconsciente**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2013a). **Psicogênese Das Doenças Mentais**. Petrópolis: Vozes. V. III. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2013b). **Presente e futuro**. Petrópolis: Vozes. ( Obra original publicada em 1974).

Jung, C. G. (2013c). **A prática da psicoterapia**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1971).

Jung, C. G. (2016). **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes. (Obra original publicada em 1971).

Kaplan-Williams, S. (1993). **Elementos em Sonhoterapia**. Rio de Janeiro: Ediouro.

Kast, V. (2010). **Sonhos a linguagem enigmática do inconsciente**. Petrópolis: Vozes.



Kast, V. (2013). **A Dinâmica dos Símbolos** - Fundamentos da psicoterapia Junguiana. Petrópolis: Vozes.

Kreinherder, A. (1993). **Conversando com a doença**. São Paulo: Grupo Editorial Summus.

Lei 10.216 de 6 de abril de 2001. (2001). (Dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental). Brasília: Senado Federal, 2001. Recuperado em 29 outubro, 2015, em <[http://www.ccs.saude.gov.br/saude\\_mental/legis/legisl.asp](http://www.ccs.saude.gov.br/saude_mental/legis/legisl.asp)>.

Leite, T. M. -Caos invertido – a perspectiva de tempo no sonho. Sobre a lógica do pensamento onírico na dinâmica pessoal e social. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus.

Lobato, C. (2011). Benjamin e a questão da experiência. **Cadernos Walter Benjamin**: no7, jul/dez.

Maciel, S. C. (2012). Reforma psiquiátrica no Brasil: algumas reflexões/Psychiatric reform in Brazil: a few reflections. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health**, 4(8), 73-82.

Melo, W. (2009). Nise da Silveira e o campo da Saúde Mental (1944-1952): contribuições, embates e transformações. **Mnemosine**, 5, 2, 30-52.

Mendes, D. C. (2014). Começando a sonhar: trabalhando os sonhos em grupo no hospital dia de saúde mental. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus.

Minayo, M. C. S. (1998). **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 5ª ed. São Paulo (SP): Hucitec.

Mora, J. F. (2001). **Dicionário de filosofia**. 4.(Q-Z). São Paulo: Edições Loyola.

Muller, M., Calvetti, P., Redivo, L., Geyer, J., & Jarros, R. (2011). Técnicas de Relaxamento e Visualização na Psicologia da Saúde. **Revista de Psicologia da IMED**, 1(1), 39-45.

Nunes-Silva, M., Valadares, A. C. D., Rosa, G. T., Lopes, L. C. M., & Marra, C. A. D. S. (2016). Avaliação de Músicas Compostas para Indução de Relaxamento e de seus Efeitos Psicológicos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 36(3), 709-725.

Oliveira, M. A. D. (2001). **Neurofisiologia do comportamento**. Canoas: ULBRA.

Palagini, L., & Rosenlicht, N. (2011). Sleep, dreaming, and mental health: a review of historical and neurobiological perspectives. **Sleep medicine reviews**, 15(3), 179-186.

Parisi, S. (2012). **Separação amorosa e individuação feminina: uma abordagem em grupo de mulheres no enfoque da psicologia analítica**. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Paula, K. V. S. (2008). A questão da saúde mental e atenção psicossocial: considerações acerca do debate em torno de conceitos e direitos. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, 18, 4, 836-840. Recuperado em <http://www.scielo.br/pdf/physis/v18n4/v18n4a14.pdf>.

Dóro, M. P. et al. (2004). O câncer e sua representação simbólica. **Psicologia: ciência e profissão**, 24, 2, 120-133. Recuperado em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v24n2/v24n2a13.pdf>.

Penna, E. (2014). **Processamento simbólico-arquetípico: Pesquisa em psicologia analítica**. São Paulo: EDUC.

Puchivailo, M. C., Silva, G. B. & Holanda, A. F. (2013). A reforma na saúde mental no brasil e suas vinculações com o pensamento fenomenológico. **Revista da Abordagem Gestáltica**, 19, 2, 230-239. Recuperado em 15 maio, 2015, em <http://www.redalyc.org/pdf/3577/357735519012.pdf>.

Raupp, F. M. & Beuren, I. M. (2003). Metodologia da pesquisa aplicável às ciências sociais. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: **teoria e prática**, 3, 76-97.

- Rogers, C. R. (1983). **Um jeito de ser**. São Paulo: EPU.
- Rogers, C. R. (2009). **Grupos de encontro**. 9ª ed. – São Paulo: Editora WMF Martins Fontes.
- Samuels, A. (2003). **Dicionário crítico de análise Junguiana**. [Eletronic version]. Rio de Janeiro: Imago, 2003.
- Sándor, P. (1982). **Técnicas de relaxamento**. São Paulo: Vetor.
- Sanford, J. (2007). **Os sonhos e a cura da alma**. 4ª ed. São Paulo: Paulus.
- Sant’anna, P. A. (2005). **Um estudo nos arquétipos nos sonhos de portadores de HIV**. São Paulo. P. 270. Dissertação de Mestrado. Instituto Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.
- Santos, N. M. W. (2013). Loucura e sanidade psíquica, duas faces do desenvolvimento humano—alguns aspectos historiográficos (Brasil, 1808-2008). **Saúde e Desenvolvimento Humano**, 1,1, 61-72.
- Sasaki, S. M. K., Tanaka, L. H., de Freitas, L. V., & Carmagnani, M. I. S. (2012). Estudo sobre a prática do origami em pacientes cardíacos internados no Hospital São Paulo. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, 7(1), 50.
- Serbena, C. A. (2006). **O mito do herói nos jogos de representação (RPG)**. Tese de Doutorado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.
- Sharp, D. (1993). **Léxico Junguiano**. São Paulo: Cultrix.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). **Metodologia de pesquisa em psicologia**. Porto Alegre: Artmed.
- Silva, H. H. A. C. (2014). Grupo de vivência de sonhos – uma possibilidade de utilização para o desenvolvimento do trabalhador social. In: Faria, D. L; Freitas, L. V; & Gallbach, M. R. (Org.). **Sonhos na Psicologia Junguiana: Novas perspectivas no contexto Brasileiro**. São Paulo: Paulus.

SILVEIRA, Alexsander Maicon. **Análise de sonhos no setting terapêutico e a visão simbólica da doença na psicossomática Junguiana**: construindo um caso. Trabalho conclusão de curso (Graduação) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2013.

Tavares, S. M. (2010). Uma experiência de atendimento psicoterapêutico Junguiano em grupo, privilegiando a dimensão corporal, no contexto da saúde pública brasileira. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 34(4):535-543.

Terra, S. R. D. A. M., & dos Santos Guaraldo, M. C. M. (2015). O humano e as relações humanas nas ações da saúde. **Serviço Social & Saúde**, 109-120.

Thiry-Cherques, H. R. (2009). Saturação em pesquisa qualitativa: estimativa empírica de dimensionamento. **Revista PMKT**, 3(2), 20-27.

Vasconcelos, M. G. F., Jorge, M. S. B., Catrib, A. M. F., Bezerra, I. C., & Franco, T. B. (2016). Projeto terapêutico em Saúde Mental. **Interface (Botucatu)**, 20(57), 313-23.

Whitmont, E. & Perera, S. (1995). **Sonhos um portal para a fonte**. São Paulo: Summus.

Whitmont, E. (1991). **Retorno Da Deusa, O**. São Paulo: Summus.

Yalom, I. D. & Leszcz, M. (2006). **Psicoterapia de grupo: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

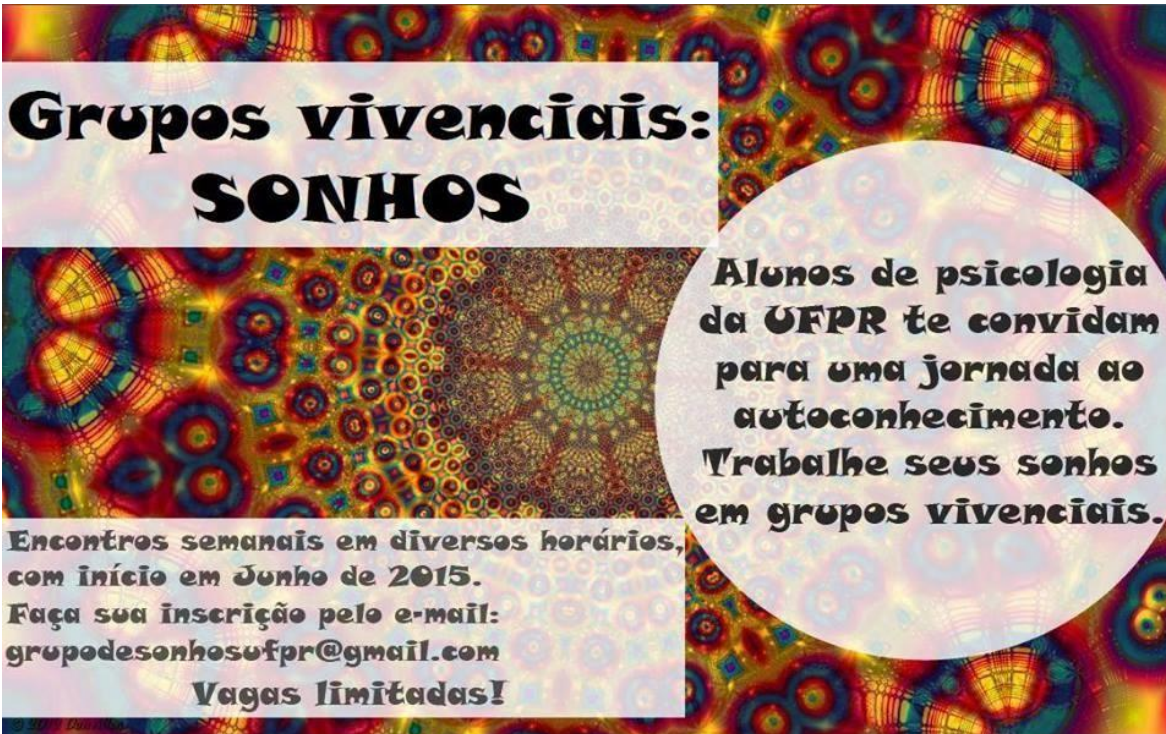
Yalom, I. D. & Vinogradov, S. (1992). **Manual de psicoterapia de grupo**. Porto Alegre: Artmed.

Zimerman, D. E. (2009). **Fundamentos básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed.

Zinkin, L., Gordon, R. & Haynes, J. (1998). **Dialogue in the analytic setting: Selected Papers of Louis Zinkin on Jung and on Group Analysis**. London: Jessica Kingsley.

## 8. ANEXOS

### Anexo A – Convite para participação dos Grupos Vivenciais de Sonhos



**Grupos vivenciais:  
SONHOS**

**Alunos de psicologia  
da UFPR te convidam  
para uma jornada ao  
autoconhecimento.  
Trabalhe seus sonhos  
em grupos vivenciais.**

**Encontros semanais em diversos horários,  
com início em Junho de 2015.  
Faça sua inscrição pelo e-mail:  
grupodesonhosufpr@gmail.com  
Vagas limitadas!**

**Anexo B - Questionário sociodemográfico**

Nome: \_\_\_\_\_

Sexo: ☐ Masculino☐ Feminino

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Idade: \_\_\_\_\_

Procedência/ Indicação/ Encaminhamento (fonte):  
\_\_\_\_\_

Ocupação Atual: \_\_\_\_\_

Estado civil:

Solteiro (a) ☐ Casado (a) ☐ União estável ☐ Separado(a) ☐ Viúvo(a) ☐Filhos ☐ sim ☐ nãoTrabalha ☐ sim ☐ não Se sim qual \_\_\_\_\_Estuda ☐ sim ☐ não Se sim onde \_\_\_\_\_Escolaridade: ☐ Ensino Médio Completo ☐ Ensino Técnico ☐ Doutorado☐ Superior Incompleto ☐ Pós Graduação☐ Superior Completo ☐ MestradoReligião: ☐ sim ☐ não☐ Católica ☐ Luterana ☐ Judaica ☐ Evangélica ☐ Espírita ☐ OutrasPraticante de culto ☐ sim ☐ não

Já tomou ou ingere remédio para problemas nos nervos, psicológicos ou psiquiátricos?

Há quanto tempo tomou pela primeira vez?

### **Anexo C - Roteiro de entrevista inicial**

Pesquisador explica sobre o objetivo e metodologia de funcionamento do grupo de sonhos. Se concorda em participar, apresentação do Termo de consentimento livre e esclarecido( TCLE) e inicia o roteiro de perguntas.

1. O que levou a procurar a oficina de sonhos?
2. O que espera das atividades?
3. Qual foi sua motivação para participar de um grupo de sonhos? Existe alguma situação pessoal?
4. Algum problema ou QUEIXA PRINCIPAL na sua vida atual: (quando possível, com as próprias palavras do paciente).
5. Relacionamento familiar (pais, irmãos, amigos, companheiro(a))
6. Relações no trabalho ou estudo
7. Satisfação consigo mesmo e sua vida
8. Expectativas / Projetos na sua vida
9. Houve algum evento de maior impacto psicológico/ na sua vida?
10. Você já consultou, no passado, médico ou psicólogo (ou profissional de saúde mental) para problemas dos nervos, psicológicos ou psiquiátricos?
11. Você já realizou acompanhamento psicológico individual ou em grupo? Qual? Como foi sua experiência
12. Há quanto tempo foi a primeira consulta?
13. Já tomou ou toma atualmente algum remédio para problemas nos nervos, psicológicos ou psiquiátricos? Há quanto tempo tomou pela primeira vez?
14. Quais são os resultados que espera alcançar participando de um grupo de sonhos?
15. Na sua opinião qual a finalidade dos seus sonhos, porque você acha que sonha ?

## **Anexo D - Roteiro inicial para realização do grupo**

1. **Acolhimento:** Nesta etapa o coordenador do grupo dá as boas vindas aos participantes apresentando-se juntamente com o co-terapeuta, posteriormente abrindo para que as pessoas também o fizessem.
2. **Apresentação dos objetivos do Grupo:** O coordenador realiza pequenas introduções sobre o trabalho com sonhos, descrevendo sua importância enquanto fenômeno psicológico, e apresentando os objetivos do grupo: O trabalho com sonhos como possibilidade para o autoconhecimento e que cada pessoa poderia apreender a dialogar com as próprias imagens oníricas e chegar, desta forma, a um maior equilíbrio e crescimento pessoal. Destaca-se que o grupo era um espaço de pesquisa e que os encontros seriam gravados.
3. **Reforçar o contrato, participação e contribuição voluntária** e a importância da assiduidade, não pode haver mais de três faltas sem justificativa. As ausências poderiam prejudicar o desenvolvimento do processo grupal.
4. **Apresentação das principais regras**
  - ✓ Não Interpretar o sonho alheio, realizar somente perguntas abertas;
  - ✓ Falar apenas de si – em primeira pessoa;
  - ✓ Compromisso com a confidencialidade;
  - ✓ Não dar conselhos;
  - ✓ Desligar o celular

**5 – Aquecimento - Técnica de Relaxamento** (indução a respiração, desligamento das atividades de vida diária, personas sociais e início da entrada no sonho, contato com a imagem, evocação de afeto). Nesta etapa pode ser escolhida uma música relaxante que pudesse ajudar os participantes no contato com o inconsciente, contribuindo para que as imagens oníricas possam ser evocadas.

**6 – Desenvolvimento - Técnica de trabalho com sonhos** – (após recordar os sonhos, o coordenador orienta a técnica para expressar o sonho e suas associações, pode ser por meio do desenho, textos, recortes, expressar em argila, imaginação guiada, dentre outras). A ideia é usar o recurso disponível no local.



**7 – Processamento** - espaço para perguntas, comentários, observações, retomada dos principais temas abordados no grupo. Os participantes tem um espaço para falar dos sonhos e associar com aspectos pessoais, dinâmica psíquica, associações, amplificações culturais, mitológicas, levando em consideração o processo grupal. Há interações e compartilhamento entre os membros.

**8 – Fechamento** - O coordenador pode apontar as similaridades do grupo a partir dos objetivos estabelecidos ex. -Sinto que o grupo se colocou desta forma...) e fechar realizando uma pergunta para os integrantes -Como a experiência do grupo o impactou ? O que ficou a partir desta experiência. Posteriormente o coordenador agradece a participação e combina o próximo encontro.

**Anexo E - Roteiro de entrevista de desligamento**

Nome \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

Tempo de grupo \_\_\_\_\_ Freqüência \_\_\_\_\_

1. Motivação/motivos para saída do grupo
2. Como foi sua experiência no grupo?
3. Diferença entre expectativa inicial e o sua percepção atual do grupo?
4. Mudanças percebidas em si próprio
5. Relacionamento com o grupo
6. Algum evento/mudanças importante neste tempo (entre entrevistas)
7. Maior dificuldade no grupo
8. Maior facilidade
9. Observações para aperfeiçoar/melhoria

## **Anexo F - Exemplo de sonho inicial**

-A história era de uma menina que frequentava um grupo de sonhos em uma das reuniões ela contou um sonho muito íntimo, ela achou que era muito íntimo, mas as pessoas falaram -não, tudo bem... e nesse momento ela foi no banheiro, quando ela chegou no banheiro, ela percebeu que esse banheiro era unissex e que além de ser unissex, tinha umas frestas na cabine que ela podia ser vista pelo lado de fora, ela se sentiu invadida com isso. Quando ela saiu da cabine, ela percebeu que as outras portas, eram outros lugares, tinha uma cabine que era uma caixa, que estava fazendo as contas e a outra cabine tinha várias fotos do Instagram e daí fala que no outro dia que ela tava voltando de bicicleta pra casa, pelo caminho que ela sempre faz, e que no meio do caminho tinha um mendigo e ela tava com um amigo e eles começaram a brigar com esse mendigo para ele sair do meio do caminho. E daí o amigo dela entrou por uma porta que saía numa mata, aí ela ficou muito nervosa com essa situação. Aí veio um homem ao encontro dela, que tinha roupas diferentes, e com umas pessoas que estavam dentro dessa floresta que o amigo dela tinha entrado. Aí ela queria saber quem eles eram, enquanto isso ela deixou eles assistindo uma televisão, assistindo -Game of Thrones. Ela foi pro antigo apartamento dela, e tava jantando com os irmãos dela. E o irmão mais novo foi para a cozinha e cortou o corpo inteiro em partes assim, só se manteve vivo, e esse irmão dela pediu ajuda... e ela queria ligar para a ambulância, só que esse irmão dela juntou essas partes do corpo e ele mesmo pediu ajuda. Só que nisso ela foi, saiu de casa, foi no mercado de carro, ela sentiu bastante dificuldade de estacionar o carro, quando ela viu tinha uma farmácia ali naquele mercado, ela chegou e queria explicar a situação que tinha acontecido com o irmão, só que ela não sabia o que explicar e como explicar, ela estava falando com dois vendedores, quando alguém do supermercado descendo a escada rolante apontou para ela, e ela percebeu que só tava com uma toalha enrolada no corpo

## **Anexo G - Exemplo de técnicas de relaxamento**

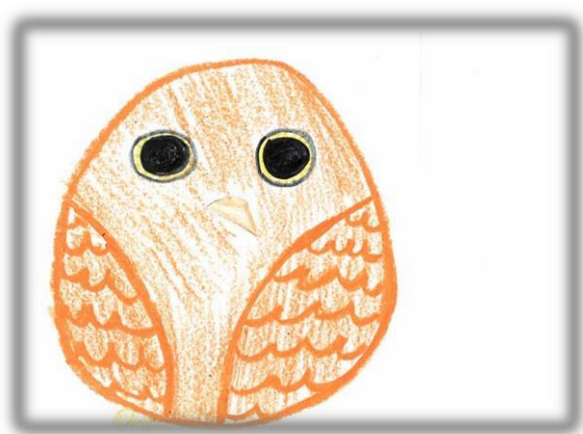
1 - -Vamos começar fechando os olhos, pode desligar o celular, se desligar do mundo também. Feche os olhos, procure uma posição bem confortável, encoste bem as costas na cadeira, procure relaxar as mãos, os pés, o pescoço, deixe bem levezinho, relaxe a cabeça, se sentir o rosto meio pesado relaxa bem os músculos, sinta a sua respiração, igual a de uma criança que quando você respira o ar vai lá no abdômen e aí você solta, pense que agora é o seu momento, é o momento de você olhar para dentro de você, e sentir o seu coração, perceba como está seus batimentos cardíacos, escute o som que vem de dentro de você, pense que você está aqui para você mesmo, pra cuidar de você, daquilo que está vivo dentro de você, procure se desprender do seu trabalho, da sua família, pense no seu corpo, pense na sua mente, perceba como você está, está mais quente, se está gelada, procure sentir como você está, respire bem tranquilamente, procure ficar o mais serena possível para que a gente consiga fazer a inversão do sonho, respire tranquilamente, e agora vou pedir para que vocês escolham um sonho, um sonho que na opinião de vocês gostariam de trabalhar. Conforme descrito após a técnica de relaxamentos os participantes já eram direcionados a entrada no sonho a ser trabalhado.

2 - -Então podemos começar fechando os olhos, como é nossa prática de sempre. Hoje nós temos um exercício bem imaginativo, então, a ideia é que nesse primeiro momento vocês consigam ficar o máximo possível relaxadas, respirando bem fundo, solta o ar bem devagarzinho, tenta relaxar a perna, os braços, procure uma posição bem confortável, sinta o ar chegando aos pulmões, sinta o coração batendo, tenta só pensar em você, em como você está, em como você está se percebendo, tente se desligar do seu trabalho, da sua família, do seu estudo, e volte seu pensamento pra você, às suas sensações, escute os barulhos que vem de dentro de você, o ar entrando, o ar saindo, preste atenção na sua respiração, na forma como seu coração bate, no seu sangue correndo pelas suas veias, nos seus pés, tente ficar o mais relaxado possível, concentrando em você mesmo, não deixe teus pensamentos virem, não tente controlar, tente se desviar mesmo, entrando no sonho. 5... 4... 3... 2... 1... 0.

## Anexo H – Técnicas de trabalho com sonhos

Na etapa do desenvolvimento - aplicação da técnica de expressão dos sonhos apresentam-se os principais exemplos utilizados nos grupos:

Exemplo 1 Desenho - Desenhar a imagem que mais chamou a atenção ao recordar o sonho e a colocar no papel, utilizando cores e movimento. Posteriormente realizar duplas e compartilhar as experiências. O intuito é falar de como aquela imagem conversa com o imaginário de cada um e quais são os sentimentos e afetos provocados ao seu vislumbre e possíveis associações. Abaixo exemplo do sonho em que uma participante se percebeu sendo atacada por uma coruja e desenha essa imagem pelo conteúdo afetivo que a envolveu. A ideia era desenhar uma coruja com características agressivas, mas a sonhadora descreve que não conseguiu e essa imagem acabou influenciando o imaginário de todos os membros que falaram sobre o que era essa coruja para eles e como era ser atacado por algo que nem sempre era ameaçador.



Exemplo 2 Recontando o sonho - Pensar em um sonho que gostariam de trabalhar e o descrever numa folha de sulfite conforme uma história infantil (era uma vez...). Formação de duplas para que os membros possam compartilhar percepções, associações do sonho do outro e depois abrir para o grande grupo. Consignas: o que percebem do sonho como sendo o drama principal? Quais sentimentos são evocados? Como aconteceu o sonho finalizou?

Exemplo 3 Mudança do final – -Então em seu estado de relaxamento pense em um sonho que você queira trabalhar hoje. Algum sonho que o trouxe alguma emoção,

ou que você escolher. Observe bem o sonho, pense nas pessoas que fazem parte dele. Qual o lugar em que está acontecendo o sonho? O que está acontecendo neste sonho? Qual é a história? Há algum conflito? Quais são os detalhes? As cores? Os objetos? Procure perceber quais são as emoções envolvidas. O que você sente no sonho. (Pausa). Vamos pensar agora em qual é a personagem principal do sonho, aquele com quem você mais se identifica. (Pausa). O que este personagem está fazendo no sonho? Como ele é? O que ele está vestindo? O que ele está sentindo? E como ele responde à situação do sonho. Tente lembrar como você se sentiu quando acordou. (Pausa). Agora lentamente vá mexendo as suas mãos e seus pés, e por fim abrindo os olhos. (Pausa). Então, o que eu pensei para hoje foi distribuir algumas perguntas para você pensar sobre o sonho. Eu acho que são perguntas que podem te dar alguns insights ou fazer você pensar sobre coisas que você ainda não pensou. Qual o lugar em que está acontecendo o sonho? O que está acontecendo neste sonho? Qual é a história? Há algum conflito? Quais são os detalhes? As cores? Os objetos? Procure perceber quais são as emoções envolvidas. O que você sente no sonho. (Pausa). Vamos pensar agora em qual é a personagem principal do sonho, aquele com quem você mais se identifica. (Pausa). O que este personagem está fazendo no sonho? Como ele é? O que ele está vestindo? O que ele está sentindo? E como ele responde à situação do sonho. Tente lembrar como você se sentiu quando acordou— E com tudo o que a gente conversou aqui hoje, se você pudesse dar um novo final você mudaria alguma coisa?!. Esse foi o sonho em que os participantes mais gostaram de fazer, justamente pela possibilidade da mudança.

Exemplo 5 Técnica da Ponte – Imagine-se em um ponto inicial ou de partida, percebam como estão vestidos, o que compõem esse cenário inicial, todos os detalhes a sua volta, então, a sua frente encontra-se uma ponte, observem todas as características, as cores, formatos, ao que essa ponte liga e o que tem embaixo. Busquem perceber qual a expectativa de atravessar essa ponte, para onde querem ir, o que querem encontrar. No caminho, alguém aparece para ajudar? Esse é o momento atual de vocês, como estão se sentindo? E por fim ao atravessar que lugar vocês chegaram? O que mudou do estágio inicial para a sua chegada neste lugar?

**Anexo I - Questões para reflexão no trabalho com sonhos**

- 1 - Quais são os temas principais deste sonho? O que está acontecendo?
- 2 - Quais são os detalhes que mais me chamaram a atenção?
- 3 - Quem é o personagem principal do sonho, ou aquele que mais me identifiquei?
- 4- Como ele está agindo no sonho?
- 5- O que ele poderia estar fazendo, mas não está? Ou, O que ele está deixando de fazer?
- 6 - Existe algum dilema ou conflito que ele precisa resolver? Qual?
- 7 – Qual o sentimento que este sonho me provoca?
- 8 – Qual o desfecho do sonho?
- 9 - Há alguma semelhança ou alguma diferença entre a maneira como o personagem do sonho age e como você age em sua vida?
- 10 - O que neste sonho pode estar relacionado ao que está acontecendo comigo ou em minha vida, neste momento?
- 11 - O que esse sonho pode me ensinar?